

## RECEITA:

# Moqueca de Banana da Terra



**Dificuldade**  
Média



**Tempo de Preparo**  
30 minutos



**Rendimento**  
5 porções



## INGREDIENTES

- 5 bananas da terra madura em rodelas
- 25 ml de azeite de oliva
- 25 ml de azeite de dendê
- Suco de 2 limões
- 100 g de cebola roxa brunoise
- 25 g de alho brunoise
- **200 g de Tomate Triturado Pomarola**
- 250 ml de leite de coco
- ½ maço de coentro picado
- 50 g de pimentão vermelho brunoise
- 50 g de pimentão amarelo brunoise
- Sal e pimenta do reino moídos na hora



## MODO DE PREPARO

- 1 - Tempere a banana com o suco de limão, o sal, a pimenta do reino e o alho.
- 2 - Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola roxa, o Tomate Triturado Pomarola e os pimentões.
- 3 - Adicione as rodelas banana da terra, as enfileirando.
- 4 - Adicione o coentro e o leite de coco. Regule o sal e a pimenta do reino.
- 5 - Deixe ferver por aproximadamente 10 minutos com a panela tampada e finalize com azeite de dendê.



sac@sac-cargill.com.br



cargillfoodservice.com.br

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive