

Título da receita (recipe title): Receita de Banana da terra assada com queijo

Categoria (category): Molhos e acompanhamentos

Serve (guests): 1 convidado

Tempo de preparação (time): 30m

Refeição (meal): Café da manhã

Dificuldade (difficulty): Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo econômico, Recomendada para vegetarianos, Receita sem açúcar, Receita sem glúten, No forno, Receitas do Brasil

Ingredientes (ingredients): 1 banana da terra, ½ colher de sopa de manteiga, 1 fatia de queijo minas

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): Nós amamos a versatilidade da banana da terra e a nossa receita do dia traz essa fruta deliciosa assada com queijo, uma opção maravilhosa para o café da manhã., A receita é simples, tem pouquíssimos ingredientes e pode ser adaptada: aqui nós usamos o queijo minas, mas você pode optar por outro queijo de sua preferência, como a muçarela, por exemplo. Você pode ainda trocar a manteiga pelo azeite, se preferir. Porém, é importante usar banana da terra mesmo, por conta da consistência dela., Confira o passo a passo com fotos dessa deliciosa receita de banana da terra assada com queijo aqui no TudoReceitas e prepare logo na sua casa!, Comece separando os ingredientes. Lembrando que você pode adaptar a receita trocando o queijo minas por muçarela e azeite no lugar da manteiga., Dica: a quantidade de ingredientes indicada é o suficiente para 1 pessoa. Se você quiser preparar a receita para mais gente, simplesmente aumente a quantidade de ingredientes na mesma proporção!, Descasque a banana e pincele a manteiga derretida., Dica: a banana da terra também é conhecida como banana-comprida e banana-chifre-de-boi. É ideal para ser cozida, frita e assada., Unte uma forma com o restante da manteiga, coloque a banana e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Com cuidado para não se queimar, vire a banana e doure o outro lado por mais 10 minutos., Dica: se necessário, coloque um pouco mais da manteiga derretida., Retire do forno e faça um corte horizontal no meio da banana. Coloque a fatia de queijo e leve de volta ao forno por 1 minutinho, só para aquecer o queijo., Está pronta sua banana assada no forno e recheada com queijo! Agora é só se deliciar no café da manhã com essa receita prática de banana da terra assada. Bom apetite!, Gostou desta sugestão? Deixe em baixo seu comentário!, Se você gostou da receita de Banana da terra assada com queijo, sugerimos que entre na nossa categoria de Receitas de Banana. Também pode visitar uma lista com as melhores receitas brasileiras., A banana da terra é apenas uma das muitas variedades de banana que podemos encontrar no mercado. No caso, este tipo de banana não deve ser consumida ao natural, pois pode se revelar um pouco indigesta. O ideal é consumir a banana

da terra cozida, frita e assada, por isso ela pode integrar várias receitas!, Comparando com outros tipos de banana, a banana da terra apresenta a vantagem de fornecer mais energia e potássio que as demais variedades, além de maior concentração de vitaminas A e C. A banana da terra contém 115 kcal a cada 100 g e 462 mg de potássio<sup>1</sup>.