

## Feijoada de Banana

### Ingredientes:

- 250g de feijoca branca cozida
- ½ pimento vermelho – tiras
- ½ pacote de natas vegetais (pode ser de soja)
- 200g de cogumelos
- 2 bananas
- Uma colher de azeite
- Uma folha de louro
- Sementes de mostarda, assafoétida, sal q.b.

### Preparação:

Num tacho, coloque o azeite e as sementes de mostarda, quando estalar junte a assafoétida, a folha de louro, o pimento e deixe estufar um pouco.

Adicione o feijão e os cogumelos com um pouco de caldo. Envolve e deixe cozer mais 10 minutos. Junte as natas e deixe apurar por mais 5 minutos.

Na hora de servir coloque as bananas em rodela e envolva.

Acompanhe com arroz basmati.

## Mousse de “chocolate”

### Ingredientes:

- 2 bananas
- 1 c. café farinha de alfarroba
- 3 c. sopa de natas

### Preparação:

Bata todos os ingredientes com a varinha mágica. Coloque em taças e leve ao frigorífico.

---

### **Brahma Kumaris em Santa Apolónia:**

Rua Vale de Stº António, 76, 1ºdto. 1170-381 Lisboa

Tlm: 96 738 7266

Email: [ilimitado@pt.brahmakumaris.org](mailto:ilimitado@pt.brahmakumaris.org)