

A DELICIOUS ALTERNATIVE TO GRAIN FLOUR

GLUTEN FREE
SANS GLUTEN



LET'S DO...ORGANIC™/M/C

ORGANIC GREEN
BANANA FLOUR
FARINE DE
BANANES VERTES
BIOLOGIQUES

NET 396g

CONTAINS
ABOUT
ENVIRON
2 3/4
CUPS
TASSES
BY/EN VOLUME



ALTERNATIVE DÉLICIEUSE AUX FARINES DE CÉRÉALES

Let's Do...Organic™ Green Banana Flour is a fine, gluten-free flour, crafted from young, organic green bananas. Tasty and versatile, Let's Do...Organic™ Green Banana Flour imparts a smooth texture and subtle, delicious flavor to cakes, pastries and more. When replacing grain flour in baking recipes, use 25% less green banana flour (example: if your recipe calls for 1 cup of wheat flour, replace with 3/4 cup of green banana flour). No extra eggs or liquid ingredients are needed.

Let's Do...Organic™ Green Banana Flour has many other uses. Stir it into a favorite gravy or sauce to thicken and enhance nutritional profiles. Add it to your shakes and smoothies for added iron, potassium and beneficial resistant starch, praised by nutritionists for promoting a feeling of fullness, while supporting friendly digestive bacteria. Try our recipes and experiment with your own. Enjoy!

Let's Do...Organic™ farine de bananes vertes est une farine sans gluten faite à partir de bananes biologiques vertes. Une farine délicieuse et versatile, Let's Do...Organic™ farine de bananes vertes offre une texture lisse et subtile à tous vos gâteaux, pâtisseries et plus. Dans toutes recettes qui demandent une farine de blé, vous pouvez la remplacer avec 25% moins de farine de bananes (ex: votre recette demande une tasse de farine de blé, remplacer là avec 3/4 tasse de farine de bananes). Aucun œuf ou liquide supplémentaire est nécessaire.

Let's Do...Organic™ farine de bananes vertes a plusieurs options d'utilisation. Remuez-la dans vos sauces pour les épaissir. Ajoutez dans vos smoothies pour un ajout de fer, potassium et amidon résistant pour un sentiment de plénitude. Essayez nos recettes et jouez avec les vôtres. Bon appétit!

Alison's No Bake Banana Bites Recipe

Ingredients:

- 3 Tbsp Let's Do...Organic™ Banana Flour
- 3 Tbsp Coconut Oil
- 1 1/2 Tbsp cocoa powder
- 3 Tbsp nut butter (we like cashew)
- 3 Tbsp agave syrup

Let's Do...Organic™ Shredded Coconut for rolling balls in

In a bowl, combine all ingredients (minus the shredded coconut) and mix well. Sprinkle shredded coconut onto a plate. With a tablespoon, take batter and roll into balls. (Refrigerate for 10-15 min. if a little too thin to roll into balls). Then roll the balls in the shredded coconut until well coated. Refrigerate and enjoy! Yield: 4-8 tasty bites (depending on size).

Bouchées de bananes sans cuisson par Alison

Ingrédients:

- 3 c.-à-soupe de Let's Do...Organic™ farine de bananes vertes
- 3 c.-à-soupe d'huile de noix de coco
- 1 1/2 c.-à-soupe de poudre de cacao
- 3 c.-à-soupe de beurre de noix (nous aimons acajou)
- 3 c.-à-soupe de sirop d'agave

Let's Do...Organic™ noix de coco rapé pour rouler les boules
Dans un bol, ajouter tout les ingrédients (sauf le noix de coco rapé) et bien mélanger. Sapoudrer le noix de coco sur une assiette. Avec une cuillère à soupe, rouler le mélange en petites boules. (Si le mélange est trop liquide pour former en boules, mettez-le au réfrigérateur pendant 10-15 minutes). Rouler les boules dans le noix de coco pour couvrir. Réfrigérer et bon appétit!
Cette recette donne 4-8 bouchées (dependent la grandeur).

See recipes at / voir recettes: bananafLOURRECIPES.COM



Nutrition Facts
Valeur nutritive

Per 2 Tbsp (15 g)
par 2 c. à soupe (15 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 60	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g +Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 10 mg	0 %
Potassium / Potassium 90 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 13 g	4 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	10 %
Iron / Fer	35 %

Ingredients:

Organic Green Banana Flour.

Ingrédients:

Farine de bananes vertes biologiques.

Edward & Sons Trading Co., Inc.

PO Box 1326
Carpinteria, CA 93014 USA

www.edwardandsons.com

Certified organic by QAI
Certifié biologique par QAI

PRODUCT OF INDIA
PRODUIT DE L'INDE

TM/MC - Edward & Sons Trading Company Inc.



©2015 Edward & Sons Trading Co., Inc. Convenience Without Compromise®