



Receita de Experimento

Ciclo I (1º ao 5º ano)
Saúde · Aproveitamento integral de alimentos



Casa de Curioso



VÍDEO

Pergunta / Problema:

A casca da banana é comestível?

Objetivo:

Mostrar a utilização da casca de banana em um delicioso doce, ressaltando a importância do aproveitamento integral de alimentos.

Palavras-chave:

alimento, combate ao desperdício, banana

Materiais:

cascas de banana, canela, baunilha, cravo da Índia, 1 copo de açúcar e liquidificador.

Como fazer:

Retire as pontas das cascas, lave-as e coloque-as para cozinhar com água suficiente para cobri-las. Depois de cozidas, espere esfriar e triture no liquidificador com a água do cozimento. Despeje esse creme em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo baixo até o doce apurar. Por último, acrescente o cravo, a canela e a baunilha.

O que aconteceu:

O doce foi aprovado! Todo mundo adorou! Com essa receita, podemos ver que a casca da banana pode ser usada na culinária ao invés de ir para o lixo. Aproveitar integralmente os alimentos, além de reduzir o desperdício, pode ser muito saudável! Isso porque a casca de banana tem muitos nutrientes. De acordo com pesquisa da UNESP, 100g da casca dessa fruta possui pouco mais de 10mg de Vitamina C, contra 3,90mg da polpa da fruta. A casca da fruta também possui o dobro de potássio que a polpa.