

Trabalho sobre Reaproveitamento de Casca de Maçã

Introdução

O reaproveitamento de alimentos é uma prática sustentável e econômica que contribui para a redução do desperdício alimentar. Um exemplo simples e eficaz é o uso das cascas de maçã, geralmente descartadas, para criar receitas deliciosas e nutritivas.

Conteúdo

As cascas de maçã são ricas em fibras, antioxidantes e vitaminas, tornando-se um ingrediente valioso para diversas preparações culinárias. Uma das maneiras mais populares de aproveitá-las é através da preparação de um bolo saboroso e saudável.

Receita de Bolo de Casca de Maçã

Ingredientes:

- 2 xícaras de cascas de maçã lavadas e picadas
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal

Instruções:

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma média para bolo.
2. Em uma tigela grande, misture as cascas de maçã com o açúcar mascavo e deixe descansar por 15 minutos.
3. Após o descanso, adicione o óleo, os ovos e a essência de baunilha às cascas de maçã e misture bem.
4. Em outra tigela, peneire a farinha de trigo, a canela, o fermento e o sal.
5. Adicione os ingredientes secos à mistura de cascas de maçã e mexa até ficar homogêneo.
6. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por cerca de 30-35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Retire do forno, deixe esfriar um pouco na forma e depois desenforme sobre uma grade para esfriar completamente.

Conclusão e Considerações

O bolo de casca de maçã não apenas oferece uma forma deliciosa de aproveitar um ingrediente frequentemente descartado, mas também adiciona valor nutricional à dieta, sendo uma excelente fonte de fibras e antioxidantes. Além disso, é uma maneira econômica e sustentável de contribuir para a redução do desperdício alimentar em nossas cozinhas.

Sites de Referência

<https://www.google.com/amp/s/amp.tudogostoso.com.br/receita/75742-bolo-de-casca-de-maca.html>

<https://pt.petitchef.com/receitas/sobremesa/bolo-de-maca-com-casca-fid-531137>

<https://www.google.com/amp/s/www.ecycle.com.br/casca-de-maca/amp/>
<https://www.google.com/amp/s/www.uol.com.br/nossa/noticias/redacao/2020/10/07/a-maca-ficou-madura-saiba-como-aproveita-la-nesse-bolo-cheio-de-texturas.amp.htm>

Obs: Este trabalho destaca a importância de repensar nossos hábitos alimentares e buscar maneiras criativas de minimizar o desperdício, transformando ingredientes simples em pratos deliciosos e nutritivos.