

ALUNO: AGATTA ESTEPHANI DA SILVA SANTOS
ESCOLA: COLÉGIO ESTADUAL PADRE ANTÔNIO VIERA
MATÉRIA: PROGRAMAÇÃO - AGRINHO
TRABALHO SOBRE REAPROVEITAMENTO DE CASCA DE LARANJA

Introdução

As cascas de laranja são frequentemente descartadas, apesar de possuírem valor nutricional e potencial para diversas aplicações culinárias. Este trabalho explora o reaproveitamento das cascas de laranja na preparação de um chá saboroso, contribuindo para a redução do desperdício alimentar e promovendo práticas sustentáveis na culinária.

Conteúdo

1. Benefícios Nutricionais das Cascas de Laranja

- As cascas de laranja são ricas em fibras, vitamina C, cálcio, potássio e fósforo.
- Estudos indicam que as cascas contêm compostos bioativos que podem ter efeitos benéficos para a saúde, oferece também flavonoides e antioxidantes, uma combinação que ajuda a controlar o colesterol e a prevenir problemas relacionados à pressão.

2. Preparação do Chá com casca de laranja

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de cascas de laranja fresca ou desidratada (sem a parte branca);
- 200 ml de água.

Modo de preparo:

Ao usar a casca fresca, deve-se lavar bem a laranja antes de descascar. Ferver a água em uma chaleira ou panela. Desligar o fogo, deixar a água amornar um pouco e adicionar as cascas de laranja. Deixar repousar por 5 a 10 minutos e beber em seguida, sem adicionar açúcar ou adoçante.

3. Metodologia

- **Objetivo:** Demonstrar uma forma prática e econômica de reaproveitar as cascas de laranja na preparação de um chá.
- **Procedimento:** Foi utilizada uma abordagem experimental na qual diferentes proporções de ingredientes foram testadas para determinar a melhor combinação para a receita de chá com casca de laranja.

-

4. Considerações

- O chá de casca de laranja não só reduz o desperdício alimentar, mas também valoriza um ingrediente muitas vezes subutilizado.
- Pode ser consumido diretamente, como drinks ou até mesmo utilizado como uma substância benéfica para a saúde.
- É uma opção econômica e saudável, adicionando fibras e nutrientes extras.

-

Conclusão

O reaproveitamento das cascas de laranja na forma de chá não apenas reduz o desperdício, mas também valoriza um ingrediente rico em nutrientes e sabor. Essa prática não só beneficia o meio ambiente ao minimizar o descarte de alimentos, como também enriquece a culinária.

Este trabalho demonstra que pequenas mudanças nas práticas culinárias podem ter um impacto significativo na promoção da sustentabilidade e na valorização de recursos alimentares muitas vezes subestimados.

Referência

https://www.tuasaude.com/cha-de-casca-de-laranja/#google_vignette