

## Trabalho sobre reaproveitamento da casca de banana.

### Introdução

O reaproveitamento das cascas de frutas é um grande benefício tanto para a nossa saúde, quanto para o nosso ambiente, sendo uma ótima opção para evitar esses descartes. Um exemplo de aproveitamento são as cascas de bananas, geralmente descartas, para criar receitas nutritivas e deliciosas.

### Conteúdo

As cascas de banana é uma ótima opção, pois ela contém triptofano, um aminoácido essencial para aumentar os níveis de serotonina no corpo e melhoram na qualidade do sono. Uma das maneiras mais populares de aproveitá-las é através da preparação de um bolo saudável e saboroso.

### Receita de Bolo de Casca de Banana

#### Ingredientes:

4 unidades de casca de banana  
2 unidades de ovo  
2 xícaras de leite  
2 colheres de margarina  
3 xícaras de chá de açúcar  
3 xícaras de chá de farinha de rosca  
1 colher de sopa de fermento em pó

#### Cobertura:

1/2 xícara de chá de açúcar  
1 xícara e 1/2 de chá de água  
4 unidades de banana  
1/2 unidade de limão

#### Instruções:

- 1-Lave as bananas e descasque.
- 2-Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa.
- 3-Bata as claras em neve e reserve, na geladeira.
- 4-Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana.
- 5-Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca.
- 6-Mexa bem.
- 7-Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento.
- 8-Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha.
- 9-Leve ao forno médio pré- aquecido por aproximadamente 40 minutos.

#### Para a cobertura:

- 1-Queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo.
- 2-Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão.
- 3-Cozinhe.
- 4-Cubra o bolo ainda quente.

### Conclusão e Considerações

O reaproveitamento das cascas de banana é uma prática sustentável a todos, saudável e oferece uma diminuição no desperdício destes alimentos. Sendo feito com ingredientes naturais e de fácil acesso à todos.

### Referências

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/9693-bolo-de-casca-de-banana.html>  
<https://cookpad.com/br/receitas/14380857-bolo-de-casca-de-banana>