

COLÉGIO ESTADUAL PADRE ANTÔNIO VIEIRA

ALUNA: LUANA ALVES DE OLIVEIRA.

INTRODUÇÃO.

A casca e o bagaço da laranja são ricos em fibras alimentares e são altamente indicados para o consumo. Além desse nutriente essencial, também oferece flavonoides e antioxidantes, uma combinação que ajuda a controlar o colesterol e a prevenir problemas relacionados à pressão.

De modo geral, a melhor forma de consumir a casca de frutas cítricas, como a laranja, o limão e a mexerica, é utilizando todo o fruto para o preparo de sucos e vitaminas. Além disso, elas podem ser usadas separadamente para o preparo de chás e até doces.

BENEFÍCIOS.

A casca e o bagaço da laranja são ricos em fibras alimentares e são altamente indicados para o consumo. Além desse nutriente essencial, também oferece flavonoides e antioxidantes, uma combinação que ajuda a controlar o colesterol e a prevenir problemas relacionados à pressão.

RECEITA.

6 laranjas

- Açúcar (o mesmo peso das cascas)
- Cravo e canela em pau a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as laranjas com a parte branca de dentro sem os gomos.
2. Em seguida com uma tesoura corte em tiras finas e deixe de molho por dois dias na geladeira trocando a água de 3 em 3 horas para não ficar amargo.
3. No terceiro dia dê duas leves fervuras na casca da laranja, escorra, adicione o açúcar e a água, e leve tudo ao fogo, mexendo até secar.

4. Separar as casquinhas deixe esfriar em uma forma, mexendo para não grudarem umas nas outras

CONSIDERAÇÕES.

- Com esse doce da casca da laranja diminui do desperdício de alimento, e também ajuda em nossa vida física e mental.
- É uma opção econômica e saudável e muito saborosa

CONCLUSÃO.

O reaproveitamento da casca da laranja em doce é uma pratica muito sustentável e acessível a todos, além de diminuir o desperdício dos alimentos.