

ALUNO: MAICON KATSUMI  
ESCOLA: COLÉGIO ESTADUAL PADRE ANTÔNIO VIERA  
MATÉRIA: PROGRAMAÇÃO - AGRINHO

Trabalho sobre Reaproveitamento de Doce de Casca de Banana

Introdução

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

Conteúdo

1. Benefícios Nutricionais das Cascas de Banana

- As cascas de banana são ricas em fibras, vitaminas (como vitamina A e C), potássio e antioxidantes.
- Estudos indicam que as cascas contêm compostos bioativos que podem ter efeitos benéficos para a saúde, como propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

2. Preparação do Doce de Casca de Banana

- Ingredientes:
  - Casca de bananas maduras (preferencialmente orgânicas)
  - Água
  - Açúcar
  - Suco de limão
  - Canela em pau (opcional)
- Modo de Preparo:
  1. Lave bem as cascas de banana e retire eventuais resíduos.
  2. Corte as cascas em pedaços pequenos.
  3. Coloque as cascas em uma panela com água suficiente para cobri-las e adicione um pouco de suco de limão para evitar que escureçam.
  4. Cozinhe em fogo médio até que as cascas estejam macias.
  5. Escorra a água e reserve as cascas cozidas.
  6. Em outra panela, prepare uma calda com açúcar e água (proporção de 1:1) e adicione canela em pau, se desejar.
  7. Quando a calda estiver em ponto de fio (quando você pega um pouco entre os dedos e forma um fio fino e resistente), adicione as cascas de banana cozidas.
  8. Cozinhe em fogo baixo até que as cascas absorvam a calda e adquiram uma textura de doce.
  9. Deixe esfriar e armazene em potes esterilizados.

3. Metodologia

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

#### 4. Considerações

- O doce de casca de banana não só reduz o desperdício alimentar, mas também valoriza um ingrediente muitas vezes subutilizado.
- Pode ser consumido diretamente, como acompanhamento de sobremesas ou até mesmo utilizado como recheio para bolos e tortas.
- É uma opção econômica e saudável, adicionando fibras e nutrientes extras à dieta.

#### Conclusão

O reaproveitamento das cascas de banana na forma de doce é uma prática sustentável e acessível, alinhada com a busca por soluções criativas para minimizar o desperdício alimentar. Além de oferecer uma alternativa saborosa, esse processo valoriza ingredientes naturais e promove uma culinária consciente e nutritiva.

#### Sites de Referências

-

<https://www.google.com/amp/s/amp.tudogostoso.com.br/receita/21081-doce-de-casca-de-banana.html>

<https://www.google.com/amp/s/www.estadao.com.br/amp/paladar/receita/doce-com-casca-de-banana/>

<https://cookpad.com/br/busca/casca%20banana>

[https://periodicos.ifgoiano.edu.br/informe\\_goiano/article/view/452](https://periodicos.ifgoiano.edu.br/informe_goiano/article/view/452)

<https://www.confea.org.br/midias/uploads-imce/Conteccc2021/Agronomia/DOCE%20DA%20CASCA%20DE%20BANANA%20PROCESSAMENTO%20E%20ACEITA%C3%87%C3%83O%20SENSORIAL.pdf>

- Receitas e informações nutricionais disponíveis em blogs culinários e sites especializados em alimentação sustentável.