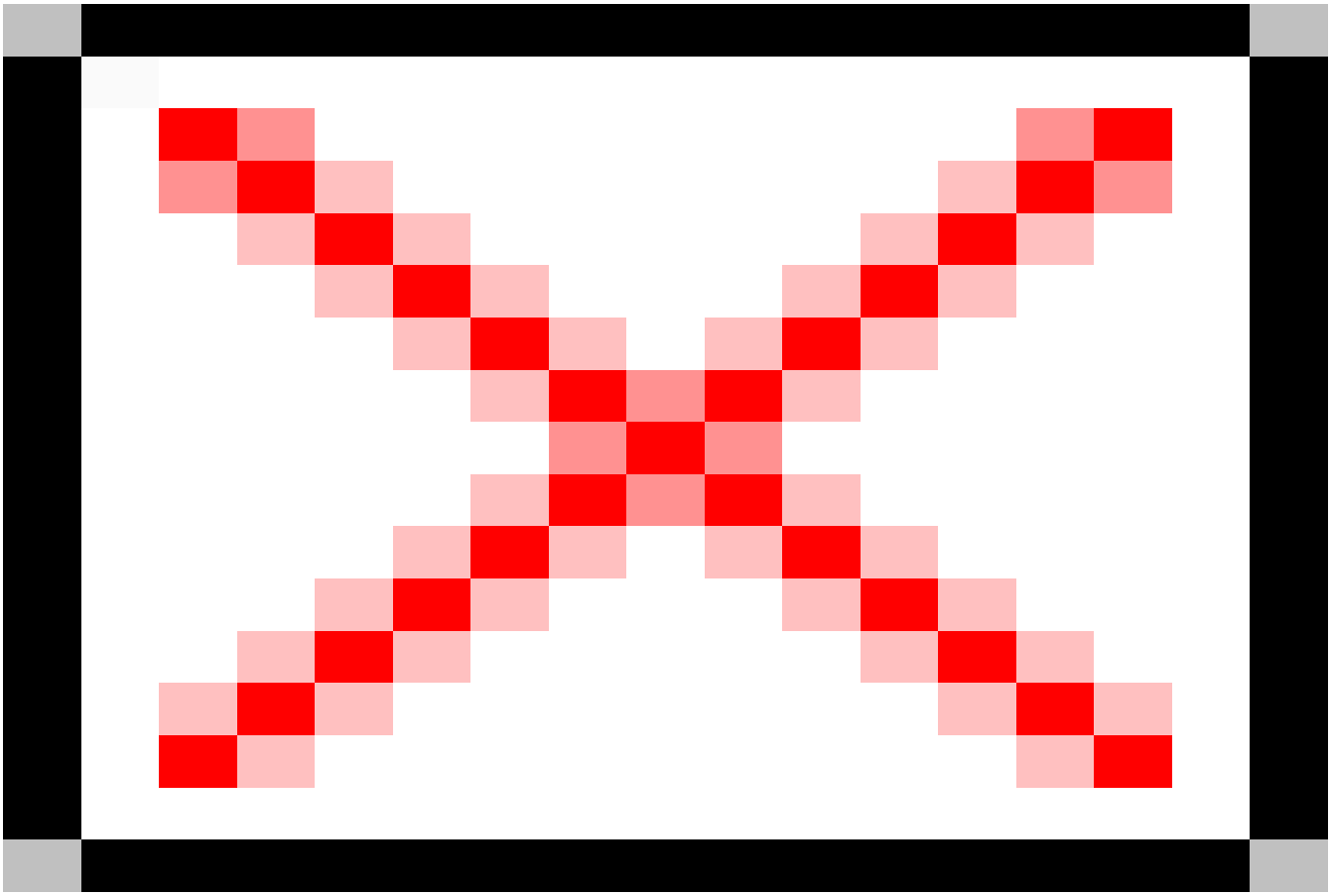
Como aproveitar melhor os alimentos?

Não desperdiçar as diversas partes dos alimentos faz bem ao meio ambiente e você ganha em troca mais saúde!

Utilizar partes de alimentos que geralmente são jogados fora é um jeito legal de economizar dinheiro e ter uma alimentação saudável, já que folhas, talos e cascas contém valores nutritivos interessantes.

Confira agora uma receita de brigadeiro com casca de banana, pode acreditar! Ela é rica em fibras, e tem mais minerais que a própria fruta, como o potássio e o cálcio.Mas antes de começar, lembre-se de lavar bem as cascas de qualquer alimento. Isso é importante para tirar qualquer resquício de agrotóxico ou sujeira antes de cozinhar.



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de chocolate amargo em pó
- Casca de 2 bananas
- Chocolate granulado para confeitar

Modo de preparo

Primeiro pique as cascas da banana. Em seguida junte com o restante dos ingredientes e bata no liquidificador até ficar tudo bem homogêneo, essa parte pode ser feita pelas crianças, mas depois quando levar a mistura ao fogo, elas devem só olhar. Mexa sem parar até atingir o ponto de brigadeiro, que é quando a massa solta da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas, passe no chocolate granulado, colocar nas forminhas de papel é opcional.

A receita rende em média 20 unidades, mas pode render mais se dobrar as medidas.