

Muffins de Uma prática



Banana Sustentável

**EXPLORAR OS RECURSOS COM EFICIÊNCIA
E ADQUIRIR BOAS PRÁTICAS ALIMENTÁRES É
SIMPLES E GOSTOSO!!**

Você é nosso convidado especial, venha aprender conosco!

Aprendendo sobre a SUSTENTABILIDADE

Sustentabilidade representa promover a exploração de áreas ou o uso de recursos planetários (naturais ou não) de forma a prejudicar o menos possível o equilíbrio entre o meio ambiente e as comunidades humanas e toda a biosfera que dele dependem para existir.

A **BANANA** é uma das frutas mais consumidas no mundo, conhecida por ser rica em potássio, vitaminas do complexo B, magnésio e fibras.



Benefícios da Fruta Tropical:

- Auxilia na TPM;
- Combate à insônia;
- Saúde muscular;
- Funcionamento Intestinal;
- Combater processos depressivos.

Muffins ou simplesmente bolinhos para o chá ou cafezinho é uma das muitas possibilidades que o estudante do curso Auxiliar de Cozinha desenvolve em sua qualificação técnico-profissional na Escola Municipal de Tempo Integral Jardim Novo Mundo.





Receita de Muffins de Casca de Banana – medida de 50 porções.

Ingredientes para massa:

250g de Farinha de Trigo; 3 colh. chá de Fermento em pó; ½ colh. de chá de Sal; 2 unidade de Ovo; 1 xíc. de leite integral, 4 colh. de sopa de margarina, 150g de açúcar refinado

Ingredientes para calda:

6 unidades de banana; 225g de Açúcar; 300 ml de Água.

Modo de Preparo:

1º PASSO: Preeaqueça o forno a 180°C.

Bata no liquidificador as cascas das bananas juntamente com o leite. Reserve.

2º PASSO: Na batedeira, bata os ovos inteiros, até doraram de volume. Sem parar de bater acrescente aos poucos o açúcar refinado. Acrescente então a farinha de trigo peineirada batendo sempre até formar uma massa homogênea. Em uma panela, leve ao fogo 1/2 copo de água, com o sal e a margarina, ao ferver desligue o fogo e acrescente o fermento. Misture o coteúdo da panela a massa da batedeira, juntamente com a casca da banana batida.

3º PASSO: Colocar a massa pronta em forminhas de papal manteiga, dentro de formas de inox para mini cup cakes. Leve para assar por 40 min. Recheio de doce de banana.

4º PASSO: Para a calda: leve ao fogo a água, o açúcar. quando a calda ficar mais espessa acrescentar as bananas já picadas e deixa ferver mais um pouco. Jogar por cima do muffin quando pronto podendo ser servido quente ou frio.

BOM APETITE!!!!



VOCÊ SABIA

Que é possível e reaproveitar as cascas das frutas?

A casca da banana é uma excelente fonte de proteína

A casca da banana, quando inserida na dieta devido ao seu teor de vitaminas (A, B2, C, B1, e E) e minerais (zinco, fósforo, ferro, magnésio, cálcio, zinco e selênio) regula a função dos órgãos, e este é refletido sobre a saúde da pele.

É altamente poderosa, contém luteína, antioxidante capaz de proteger os olhos contra a exposição ultravioleta. Rica em fibra, também regula os níveis de açúcar no sangue, contribuindo para a diminuição do colesterol ruim (LDL), e ajuda ao funcionamento do intestino, algo muito positivo para a prevenção de várias doenças.

Também podemos notar os seus efeitos sobre os cabelos (firmeza, brilho, suavidade, etc).

