



COZINHA CRIATIVA

Por Marina Olivieri Palavro

Carne louca de casca de banana

Quando comemos uma fruta, como a banana, geralmente a casca acaba indo direto para nossas lixeiras e vira lixo orgânico. Um desperdício enorme, não é mesmo?

Mas e se eu te contar que nós conseguimos transformar essas cascas em uma deliciosa e saudável carne vegana? Sim, nós conseguimos fazer essa transformação.

A casca de banana é rica em vitaminas, fonte de fibras, antioxidantes, ajuda na saúde da nossa pele, nos deixa mais felizes pois aumenta nossos níveis de serotonina (hormônio responsável por nos deixar felizes), aumenta a qualidade do nosso sono, protege nosso coração e a nossa visão. Enfim, só benefícios, não é mesmo? Faça essa receita deliciosa, tenho certeza que essa comidinha vai ganhar seu coração. Ah! Peça ajuda para um adulto, nesta receita você vai usar fogo e utensílios que podem te machucar.

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de casca de banana cortada em tirinhas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 2 colheres de chá de pimenta de sua preferência, a gosto.
- 3 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de chá de suco de limão
- Cheiro verde a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Utilize para a receita uma frigideira grande o suficiente para a casca da banana ficar toda em contato com a superfície.
2. Comece dourando a cebola no azeite e depois coloque a casca da banana.
3. Misture bem e deixe dourar bastante. A ideia é que a casca fique bem fritinha, para que o tempero fique bem apurado e a textura fique mais interessante.
4. Depois que a casca da banana estiver bem refogada, acrescente o extrato de tomate e refogue por mais alguns minutos.
5. Sal a gosto.
6. Quando estiver bem suculenta, acrescente cheiro verde a gosto, acerte o sal, se necessário, e coloque umas gotinhas de limão. Se preferir, coloque um fio de azeite no final.



DICA

Você pode comer sua carne de casca de banana com arroz, torrada, pão ou até mesmo sozinha.

Carne de casca de banana - Foto: Daniela Meira/Globo