

# EMEF ARMELINDA ESPÚRIO DA SILVA

## EDUCAÇÃO INTEGRAL 2021

ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS E LETRAMENTO  
PLANEJAMENTO DE 14/06/2021 a 18/06/2021

Olá pessoal,

**Estamos estudando agora sobre Meio Ambiente e Sustentabilidade. Mas vocês sabem o que é Sustentabilidade? Assista o vídeo para aprender mais**

**(Clique na imagem para assistir o vídeo)**



**Uma das ideias do vídeo é o reaproveitamento de cascas e talos de alimentos que geralmente jogamos fora, mas contém muitas vitaminas e outros nutrientes importantes para nosso crescimento saudável.**

**A seguir uma receita de reaproveitamento das cascas de banana.**

## Receita Bolo de Casca de Banana

### MASSA:

2 cascas de banana - lave a banana antes de descasca-la em água corrente.

2 ovos

2 xícaras de chá de leite

2 colheres de sopa de margarina

3 xícaras de chá de açúcar

3 xícaras de chá de farinha de rosca - pode ser comprada pronta, ou basta você bater no liquidificador o pão amanhecido até virar uma farinha

1 colher de sopa de fermento em pó

### COBERTURA:

1/2 xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de água

2 bananas

1/2 unidade de limão

### MODO DE PREPARO

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa.

Bata no liquidificador os ovos, o leite, a margarina (repare o que é uma colher de sopa. Nada de montanha de margarina. a colher de sopa é rasa.), o açúcar e as cascas de banana.

Despeje essa mistura numa vasilha e adicione a farinha de rosca. Mexa bem.

Por último misture delicadamente o fermento.

Por último misture delicadamente o fermento.

Despeje a em forma untada e esfarinhada.

Asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Para a cobertura queime o açúcar numa panela e junte a água fazendo um caramelo. Adicione as bananas cortadas em rodelas e o suco do limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.

**Pesquise uma receita de reaproveitamento de alimentos e envie no grupo para compartilhar, se você fizer a receita tire uma foto e envie para sua professora do Integral (manhã: Neusa – tarde: Elizangela)**