

# Mão na massa

## Refogado de casca de banana

### INGREDIENTES:

- Cascas de 5 bananas grandes
- 1 cenoura ralada
- 1/2 tomate
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Imagem: Reprodução/Sustentarea

### MODO DE PREPARO:

- Ferva 500 mL de água em uma panela grande. Ao alcançar fervura, apague o fogo e adicione as cascas, deixando-as de molho por alguns minutos
- Rale a cenoura, pique o tomate, a cebola, o alho e o cheiro-verde
- Corte as cascas das bananas em tiras finas
- Refogue os ingredientes com azeite, adicionando primeiro a cebola e o alho. Em seguida adicione o tomate e a cenoura e, por último, as cascas
- Acrescente sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

RENDIMENTO: 2 porções

*"Com o isolamento social, as idas ao mercado se tornam menos frequentes. Assim, a nossa criatividade na cozinha se torna muito importante. Uma maneira de trabalhar a nossa criatividade é utilizar integralmente os alimentos. Aqui apresentamos um refogado feito com cascas de banana que, além de ser nutritivo, é também muito prático de ser preparado. Esperamos que vocês gostem."*

*Equipe Sustentarea*