



GUIA COMPLETO DA CASCA DE BANANA

Transforme o que você jogaria fora em saúde, beleza e vitalidade!

A casca de banana é um verdadeiro tesouro escondido na sua cozinha.

Rica em antioxidantes, fibras, minerais e compostos fenólicos, ela oferece benefícios incríveis para:

- ✓ A pele
- ✓ O intestino
- ✓ O sistema imunológico

Se você ainda joga fora, vai mudar de ideia agora!

👉 1. Hidratante Natural para a Pele

A casca de banana contém luteína, óleos essenciais e antioxidantes que ajudam a:

Regenerar a pele

Reduzir manchas

Deixar a pele com um brilho natural

👱♀️ É como um spa facial direto da natureza.

Como usar:

Lave bem a casca da banana madura.

Passe a parte interna diretamente no rosto com movimentos circulares suaves.

Deixe agir por 15 minutos.

Enxágue com água fria e finalize com seu hidratante favorito.

📅 17 Frequência:

Use 2 a 3 vezes por semana para uma pele mais macia, iluminada e rejuvenescida.

💡 Dica extra:

Misture a polpa interna da casca com 1 colher de mel puro para potencializar o efeito hidratante e antioxidante.

🌿 2. Farinha de Casca de Banana – Fibra e Nutrição em Pó

Rica em fibras e amido resistente, é um poderoso pré-biótico que:

Alimenta as bactérias benéficas do intestino

Melhora a digestão

Ajuda no controle da glicemia

Contribui para o emagrecimento saudável

Como preparar:

Lave bem as cascas (de 4 a 5 bananas).

Corte em tiras e leve ao forno a 150°C por 1 hora, ou até secarem e ficarem crocantes.

Bata no liquidificador ou processador até obter um pó fino.

Armazene em pote de vidro bem fechado, em local seco.

Como consumir:

Adicione 1 a 2 colheres de sopa por dia em:

Vitaminas

Sucos

Iogurtes

Mingaus

Pães ou bolos

✨ Ideal para aumentar a saciedade, melhorar a flora intestinal e adicionar fibras às receitas.

✓ Benefícios Comprovados da Casca de Banana

🌿 Ação antioxidante

💪 Fortalecimento do sistema imunológico

💧 Hidratação profunda e renovação celular da pele

Material de autoria do @drhusseinawada

Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.

♻️ Redução do desperdício alimentar: aproveite 100% do alimento e economize!