



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Sopa de legumes: Na nossa casa, nada vai para o lixo, porque as cascas dos legumes vão para as galinhas da nossa avó.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A sopa de legumes que sobrou a mamã guardou para outro dia e nada foi para o lixo.
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Peixe assado no forno + arroz + batatas + salada: nada foi para o lixo, as cascas da batata, do pepino e o que não prestava da alface foi para as galinhas da nossa avó.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Só foram para o lixo as espinhas do peixe que pesavam cerca de 300 gramas. O que sobrou da comida foi para o meu cão.
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Panquecas de banana: as cascas de banana foram para as galinhas da nossa avó. E as cascas dos ovos a avó esmaga e deita nos sapatinhos (flor) – fizemos esta receita para aproveitar as bananas que já estavam muito maduras.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Não foi nada para o lixo porque comemos todas.

E agora...**Deixamos a nossa receita**

Panquecas de banana

Ingredientes: 2 bananas / 2 ovos / 1 colher sopa de açúcar / 5 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento / ½ chávena de leite

Procedimentos:

- 1º - Esmagar as bananas com 1 garfo.
- 2º - Juntar os ovos e mexer bem;
- 3º - Acrescentar o açúcar e voltar a mexer bem;
- 4º - Juntar a farinha aos poucos peneirada e mexer bem;
- 5º - Por último juntar o leite;

6º - Numa frigideira antiaderente aquecida colocar uma concha devagar para não se espalhar muito, deixar dourar e voltar do outro lado para dourar;

7º - Está pronto a ser servido só ou acompanhadas por chocolate derretido.

Imagens da receita concluída.



Maria Carolina Marques e Ana Margarida Marques 3º ano