



## Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
<b>Dia 1</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	(cascas de batata, cenoura e cebola – preparação da sopa; cascas de batata e cascas de ovo – preparação do prato pescada cozida com batatas, cenoura e ervilhas; cascas de banana) Peso total – aprox.350g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	(sobras de cabeças de peixe e batatas cozidas reaproveitadas para fazer caldo de peixe e sopa) Peso total – aprox. 300g
<b>Dia 2</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Cascas de cebola e de alho (reaproveitadas para fazer caldo); cascas de fruta Peso total – aprox. 150g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Massa cozida (reaproveitada – refeição para 1 pessoa com ovos mexidos) Peso total – aprox. 110g
<b>Dia 3</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Cascas de fruta, cascas de batata, de cebola e de alho Peso total - aprox. 250g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Caldeirada de peixe – aprox. 250g (reaproveitada – refeição para 1 pessoa) e espinhas de peixe

**Receita** (sugestão de aproveitamento de sobras de batata e bacalhau cozido)

Título: Bacalhau com broa

Ingredientes:

Sobras de batata cozida e de bacalhau cozido

1 Cebola; 2 dentes de alho; Salsa (a gosto); Azeite; Broa de milho amarela (miolo e côdea em pequenos pedaços); 2 Ovos cozidos

Procedimentos:

Numa caçarola, coloca-se um pouco de azeite, a cebola picada e os dentes de alho picados e leva-se a lume brando. Cortam-se em pequenos pedaços as sobras de batata cozida e desfia-se as sobras do bacalhau cozido. Juntam-se na caçarola. Corta-se a salsa em pedaços pequenos ou picada, junta-se, adiciona-se um pouco mais de azeite (a gosto), mistura-se e deixa-se refogar um pouco.

Entretanto, cortam-se em pedaços os ovos cozidos e prepara-se a broa.

Num tabuleiro coloca-se o conteúdo da caçarola, os ovos e a broa, rega-se com um pouco de azeite e leva-se ao forno de modo a alourar a broa (forno pré-aquecido a 180º, com a resistência de cima, durante cerca de 10 minutos).

