

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |  |
| --- | --- |
| Tabela de registos | |
| Dia 1: Sopa de legumes | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados: casca e raiz da cebola, raiz do alho francês, extremidades e cascas das cenouras, talo principal da couve coração e extremidades da courgette. | 250g (todos estes desperdícios são colocados no compostor do quintal) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobrou sopa mas foi consumida ao jantar |
| Dia 2: Frango de Churrasco com salada de alface e arroz | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados: raízes das alfaces e folhas velhas e estragadas | 100g (todos estes desperdícios são colocados no compostor do quintal) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 450g de churrasco |
| Dia 3 Tarte de churrasco | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados: casca e raiz da cebola, extremidades e casca das cenouras e talos dos espinafres e cascas de ovos. | 200g (todos estes desperdícios são colocados no compostor do quintal) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0g |

Título: Quiche de churrasco com legumes

Ingredientes: Massa:200 g farinha com fermento

90 g manteiga

Água fria e sal q.b

Recheio da tarte:

400g do resto de frango de churrasco sem pele nem ossos

1 cebola picada

1 cenoura grande ralada

500g de folhas de espinafres frescos

4 ovos

10ml de leite

200g de queijo mozzarela ralado

Procedimentos:

1. Numa panela, juntar o azeite e a cebola e deixar cozinhar até a cebola ficar transparente
2. Adicionar a cenoura ralada e deixar cozinhar mais um pouco
3. Adicionar os espinafres, previamente lavados e removidos dos talos
4. Adicionar o frango de churrasco cortado aos bocadinhos e envolver tudo
5. Temperar a gosto (salsa, manjericão, pimenta preta, açafrão das índias e sal q.b.)
6. Forrar uma forma de tarte de fundo amovível com a massa e levar ao forno até ficar com aspeto de cozida
7. Ao preparado do frango com legumes depois de retirado do lume, adicionar os ovos previamente misturados com o leite e queijo ralado e envolver tudo
8. Verter este recheio sobre a massa da tarte previamente cozida e levar ao forno previamente aquecido a 180ºC, até ter aspeto de cozido.
9. Acompanhar com salada de alface e tomate (se houver…)

Imagens da receita concluída

 

.