

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.) | Cascas: brócolos, cebola e alho: 86 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobraram cascas de laranja - 36 gramas. |
| 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.) | Cascas: cebola, alho, pepino, tomate, alface: 129gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A refeição foi consumida na sua totalidade. |
| 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.) | Atum em óleo: 84 gr.  Cascas: tomate, cebola, couve: 89 gr. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobraram cascas de laranja – 38 gramas. |

**Receita:**

Título**: Vinagre de limpeza com cascas de laranja**

Ingredientes: Vinagre e cascas de laranja

Procedimento:

- Tirar os restos de polpa das cascas das laranjas.

- Picar as cascas em quadradinhos.

- Numa garrafa sem uso, deitar as cascas de laranja.

- Deitar o vinagre, até que todas as cascas estejam cobertas.

- Pôr a tampa, e colocar num local escuro por duas semanas.

- Passado o tempo, tirar as cascas, podendo já ser utilizado.

Pode ser usado para limpar aço inoxidável, remover sujeiras das panelas, limpeza de vidros, limpeza da geladeira, tirar gorduras, lavar a casa de banho, tirar maus cheiros em armários e espaços fechados.

Imagem da receita concluída:

