

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |  |
| --- | --- |
| Tabela de registos | |
| Dia 1 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| **Registo em peso** de durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | Peso alimentos desperdiçados: 300g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não foi tudo consumido, sobrou sopa. |
| 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.) | Peso alimentos desperdiçados: 0g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não foi tudo consumido, sobrou massa cozida. |
| 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.) | Peso: 5 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi tudo consumido. |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: “Massa com todos”

Ingredientes: Massa cozida que sobrou.

Chouriço picado

Fiambre picado

Bacon

Cebola

Alho

Natas

Queijo ralado

Procedimentos:

1. Descascar a cebola, o alho e picar tudo na picadora.
2. Colocar azeite na wok.
3. Juntar a cebola e o alho picado, deixar cozinhar um bocadinho.
4. Juntar o chouriço, bacon e fiambre, voltar a deixar cozinhar durante uns minutos.
5. Acrescentar as natas, mexer bem.
6. Juntar a massa e misturar tudo.
7. Colocar um pouco de queijo ralado e misturar tudo muito bem para o queijo derreter.

Imagens da receita concluída.