



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 o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	447 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	702 g
<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 o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	1942 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	0 g
<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 o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	252 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	0 g

E agora...**Deixa-nos a tua receita**

Título: **Batido de restos de fruta**

Ingredientes:

- 200 g de restos de fruta (sem caroços, cascas ou folhas; sem parte podre; no caso da imagem, restos de ananás);
- 1 chávena de leite;
- 2 colheres de chá de açúcar ou adoçante;
- (Opcional) 2-3 cubos de gelo;

Procedimentos:

1. Triturar os ingredientes numa liquidificadora ou com uma varinha mágica até ficar uniforme.
2. Servir na hora a gosto.
3. (Opcional) Usar mais restos para fazer uma decoração criativa e comestível.

Imagens da receita concluída.

