



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.)	+/- 100g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Não
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.)	+/- 100g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sim
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.)	+/- 100g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sim

E agora... deixa-nos as tuas receitas

Receita de Sobras

Título: “Era uma vez um frango assado” - Empadão

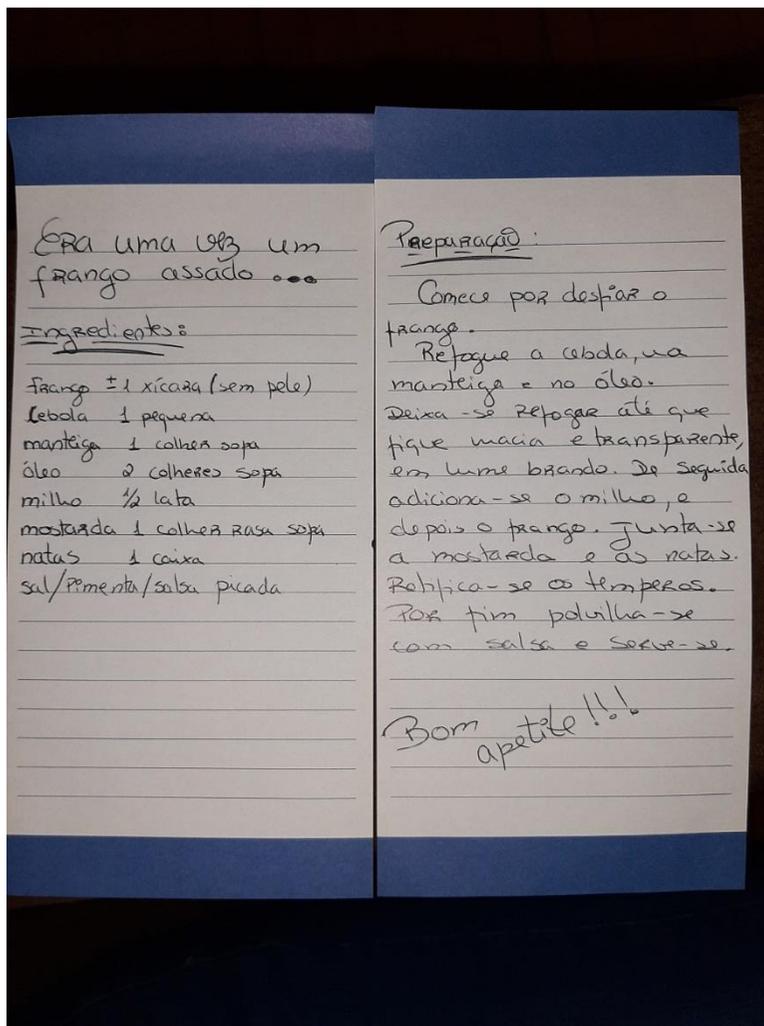
Ingredientes:

Frango: +/-1 xicara (sem pele); Cebola: 1 pequena; Manteiga: 1 colher de sopa; Óleo: 2 colher de sopa; Milho ½ lata; Mostarda: 1 colher de sopa rasa; Natas: 1 caixa; sal, pimenta e salsa picada.

Procedimentos:

- Comece por desfiar o bacalhau, refogue a cebola na manteiga e no óleo. Em lume brando, deixa-se refogar até que fique macia e transparente. De seguida adiciona-se o milho e depois o frango. Junta-se a mostarda e as natas. Retifica-se os temperos. Por fim, polvilha-se com salsa e serve-se.

Imagens da receita concluída.



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos

Quando preparam as refeições, para onde vão os legumes e outros, que não são aproveitados, (cascas, raízes, folhas, etc.) O que fazem a esses desperdiçados? (Preenche com um X)

Durante 3 dias, para os alimentos desperdiçados	Para onde vão os legumes e outros, que não são aproveitados	A refeição foi consumida na sua totalidade	Recicla com aproveitamento dos alimentos desperdiçados	Recicla com aproveitamento de sobras
1.º Dia				
+/-100g	Quental	Sim	Sopa	Sopa
+/-250g	Lixo	Não	Pizza	Pizza
+/- 500	Orgânico	X	Tortilha	Tortilha
+/-1kg	Animais	X	Empadão	Empadão
	Outro		Lasanha	Lasanha
			Salgadinhos	Salgadinhos
			Doces	Doces
2.º Dia				
+/-100g	Quental	Sim	Sopa	Sopa
+/-250g	Lixo	Não	Pizza	Pizza
+/- 500	Orgânico		Tortilha	Tortilha
+/-1kg	Animais	X	Empadão	Empadão
	Outro		Lasanha	Lasanha
			Salgadinhos	Salgadinhos
			Doces	Doces
3.º Dia				
+/-100g	Quental	Sim	Sopa	Sopa
+/-250g	Lixo	Não	Pizza	Pizza
+/- 500	Orgânico		Tortilha	Tortilha
+/-1kg	Animais	X	Empadão	Empadão
	Outro		Lasanha	Lasanha
			Salgadinhos	Salgadinhos
			Doces	Doces

