



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.)	330 gramas (300 gramas de arroz, 30 gramas de cascas de beterraba).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	2 refeições em 4 foram ingeridas na sua totalidade. Peso do resto das refeições: 150 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.)	500 gramas (200 gramas de restos de vegetais, 300 gramas de cartilagem e nervos da carne).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	1 refeição em 4 foram ingeridas na sua totalidade. Peso do resto das refeições: 250 gramas
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.)	130 gramas (50 gramas de massa, 50 gramas de massa folhada, 30 gramas de restos de morangos).
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	2 refeições em 4 foram ingeridas na sua totalidade. Peso do resto das refeições:100 gramas

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

Título: Arroz Italiano

Ingredientes:

- Rama verde do alho Francês
- Restos de carne
- Restos de arroz (a quantidade depende de quantas doses se quer fazer)
- Cebola grande
- Chouriço
- Salsa
- Polpa de tomate ou tomate
- Azeite q.b
- Vinho de tempero q.b
- Água q.b
- 2 folhas de louro
- Sal q.b

Procedimentos:

1º Faz-se um estrugido com cebola picada, azeite, folhas de louro e deixa-se a cebola alourar

2º Junta-se ao estrugido, por esta ordem, água, vinho, tomate ou polpa de tomate, salsa, os restos de carne e o chouriço, e a rama do alho francês cortada às rodelas e deixa-se tudo refugar, até o alho francês ficar cozinhado.

3º Numa travessa envolve-se os restos de arroz com o refogado e polvilha-se com queijo ralado.

4º Leva-se a travessa ao forno até o queijo ralado ficar dourado.

Concluída a receita, o arroz italiano já está pronto para servir.

Imagens da receita concluída:



