

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.) | 170 gramas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 200 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.) | 150 gramas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 100 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.) | 100 gramas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 130 gramas. |

E agora…. **Deixa-nos a tua receita**

Título: Almôndegas de frango com cascas de batata fritas.

Ingredientes:

* 1 fatia de pão rijo;
* 120 gramas de frango desfiado;
* 1 ovo;
* 1 colher de sopa de leite;
* Sal (q.b);
* Pimenta (q.b);
* Talo de coentro picado;
* Casca de batatas;
* Azeite virgem extra.

Procedimentos:

Preparar previamente um caldo com cascas de batata, de cenoura e de alho, talos dos coentros, de alho-francês e ossos de frango. De seguida, desfiar o frango e triturá-lo. Molhar o pão rijo com o leite e esmagar, de seguida pôr num alguidar juntamente com o frango triturado e um ovo. Misturar tudo até formar uma massa consistente e moldar em forma das almôndegas. Levar as almôndegas à frigideira com o azeite, e ir virando até dourar as almôndegas. Meter as cascas da batata a fritar até ficarem douradas.

Imagens da receita concluída.



E agora… **Deixa-nos a tua receita**

Título: Sopa de cogumelos.

Ingredientes:

* Casca de 1 batata;
* Casca de 1 cenoura;
* Casca de 1 alho;
* Talos de coentros;
* Talos de 1 alho-francês;
* Ossos de frango;
* Sal (q.b);
* Pimenta (q.b);
* Um fio de azeite;
* 3 cogumelos …;
* Coentros (q.b).

Procedimento:

Meter numa panela com água a ferver as cascas da batata, da cenoura e do alho, juntamente com os talos dos coentros e do alho-francês e ossos de frango. Juntar um fio de azeite, sal e pimenta. Deixar cozer durante 30 minutos em lume médio. Depois, coar o caldo e levar ao lume novamente com os cogumelos. Deixar cozinhar os cogumelos e retirar do lume. Já no prato, meter coentros partidos ao gosto.

Imagens da receita concluída.



Trabalho realizado por:

Constança Reis 8ºA -Escola Básica do Castelo