

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.) | 50g cascas de batata,25g de curgete ,10g casca de cenoura |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumida na totalidade |
| 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.) | Não houve desperdício |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 250g de legumes assados |
| 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.) | Não houve desperdício, sendo que foi utilizado as 250g de legumes da refeição passada |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não houve desperdício |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Arroz com frango e legumes

Ingredientes:

1 peito de frango

250g de brócolos

1 cenoura

150g de repolho

1 chávena de arroz



Procedimentos:

* Cozer o arroz e saltear o frango com um pouco de azeite e temperado a gosto.
* Num tacho a parte cozer os brócolos a vapor.
* De seguida numa frigideira salteie os legumes e adicione o frango.
* Sirva acompanhado com o arroz e os brócolos.

Bom apetite