alimentação saudável e sustentável

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso	200 g de ossos 300 g de cascas de batata
Registo em peso.	300 g
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso	100 g de atum 50 g de ovos
Registo em peso.	200 g
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso	100 g de maçãs
Registo em peso.	125 g

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Omelete de frango com batatas

Ingredientes:

1 ovo inteiro

2 claras

Frango desfiado

Batatas fritas

Cebola picada

½ tomate picado

Procedimentos:

Colocar as batatas com cebola picada mas pouco azeite até que batata fique a mole.

Depois retira-se tudo para uma tigela, juntam-se os ovos e mistura-se tudo. Coloca-se tudo outra vez na frigideira para cozinhar.

Imagens da receita concluída

Título: rissóis de atum

Ingredientes: Atum

Farinha

Pão ralado

Ovos

Procedimento: A massa

Aquece-se a água com sal e manteiga, quando ferver junta-se a farinha e reduz-se o lume, mexe-se sempre até a massa descolar do fundo. Tira-se a massa e reserva-se.

O Recheio

Refogar a cebola na manteiga até estar translúcida, juntar o sal, o colorau, o alho e mexer. Juntar o atum e mexer bem, sempre em lume baixo, juntar o leite mexer e deixar ferver.

De seguida juntam-se as colheres de farinha e mexe-se tudo. Se ficar muito seco juntar leite e se ficar muito liquido juntar mais um pouco de farinha.

Imagens da receita concluída

Título: tarde de maçã

Ingredientes: Maçãs

1 embalagem de massa folhada ou quebrada

3 ovos

50 g de farinha

150 g de açúcar

1 chávena de leite

Procedimento:

Ligue o forno a 200º e forre uma tarteira com a massa, deixando o papel vegetal para não ter que untar. Corte as maçãs em meias-luas fininhas (pode deixar a casca) e disponha-as em filas circulares sobre a massa, partindo do rebordo para o centro. Coloque de seguida os restantes ingredientes num copo alto, passe tudo com a varinha mágica, verta sobre as maçãs e leve ao forno até ficar dourada (cerca de 35 minutos).

Imagens da receita concluída:

Trabalho realizado por:

Bruna Calado, 12 B