

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.) | 2,495Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não 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.) | 1,545Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não foi consumida na totalidade |
| 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.) | 0,340Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumida na totalidade |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Arroz de Forno com Sobras de Arroz Cozido

Ingredientes:

* 3 xícaras de Arroz cozido
* 1 lata de Ervilha
* 1 lata de Milho verde
* 6 fatias de fiambre
* Batata Palha
* 1/2 Cebola
* 3 dentes de Alho
* 200g de Queijo
* Tempero e orégãos a gosto
* Azeite para refogar

Procedimentos:

1. Comece a receita por preparar os ingredientes para o refogado,
2. Descasque a cebola e os dentes de alho, escorra a água do milho e da ervilha e corte grosseiramente pedaços de fiambre,
3. Numa panela adicione três colheres de azeite junte a cebola e o alho até dourar, em seguida coloque o fiambre, milho e ervilhas,
4. Tempere com sal , pimenta branca e orégãos a gosto,
5. Junte o arroz (desperdício) à mistura até ficar homogéneo,
6. Adicione batata palha a gosto,
7. Retire para um refratário adicione o queijo por cima e leve ao forno para gratinar por 15 minutos



BOM APETITE!!!!