

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.) | Preparação de refeição: 350g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Após refeição: 200g |
| 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.) | Preparação de refeição: 150g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Após refeição: 435g |
| 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.) | Preparação de refeição: 200g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Após refeição: 350g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: **Creme de legumes**

Ingredientes: **cebola, alho francês, feijão verde, cenouras, batatas, salada russa, grão cozido, brócolos cozidos e azeite.**

Procedimentos: **Fazer um caldo com as cascas lavadas dos legumes. Numa panela fazer um refugado com o azeite, a cebola e alho francês. Adicionar água e juntar a cenoura, as batatas, a salada russa, os brócolos e o grão. Por fim triturar tudo.**



Imagens da receita concluída.

Título: **Arroz de Bacalhau malandrinho**

Ingredientes: **Arroz carolino, tomate, pimento, cebola, bacalhau, azeite, sal.**

Procedimentos: **Fazer um refugado com o azeite, a cebola, o pimento e o tomate. Adicionar água (se tiver a água de cozer o bacalhau junte essa), juntar o arroz e deixar cozer. Por fim, adicionar o bacalhau.**



Imagens da receita concluída.