

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Nome :Bárbara Figueiras Ramos

N.º1 - Turma:12ºA

|  |  |
| --- | --- |
| 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.) | 80g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 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.) | 40g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 150g |
| 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.) | 20g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Almôndegas

Ingredientes:

-150 g carne de vaca (no meu caso que sobrou );

-200g de Frango (no meu caso que sobrou );

-1 cebola picada;

-1 dente de alho;

-Salsa q.b;

-noz moscada q.b;

-pimenta branca q.b;

-2 ovo inteiros;

-2 pães (sobras) embebidos em leite;

-1 caldo knor.

Procedimentos:

1º-Picar a carne na picadora;

2ºColocar a carne numa bacia ,juntar a ela noz moscada e pimenta branca.

3ºPicar a cebola ,o dente de alho e a salsa , e juntar ao preparado;

4ºEmbeber os pães em leite e também misturar ao preparado.

5ºDespois de tudo bem misturado fazer pequenas bolas de carne;

6ºFritar as bolas de carne;

7ºDepois colocar estas bolas no papel absorvente para tirar a gordura;

8ºPor fim numa panela com um pouco de água e uma caldo knor ,colocar as bolinhas de carne e envolve-las deixando as cozinhar ,um pouco de tempo;

9ºRetirar para um prato de servir e neste caso acompanhei-as com arroz e salada.

Imagens da receita concluída.

