



## Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
<b>Dia 1</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	55 g – cascas de cebola e de cenoura
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Consumidas na totalidade
<b>Dia 2</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	128 g – cascas de batata e de cenoura, pedaços de batata descartada
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	198 g – legumes cozidos (batata, cenoura, couve) 336 g – arroz cozido 380 g – frango estufado
<b>Dia 3</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	73 g – cascas de cebola, de cenoura e de alho, folha de louro, caules de alface
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	123 g – arroz cozido 242 g – carne estufada

E agora...**Deixa-nos a tua receita**

**Título:** Sopa de Legumes, Pastéis de Arroz e Chá de Cebola

**Ingredientes:**

**Chá:**

- Cascas de Cebola
- Água

**Sopa:**

- Azeite
- Sal (q.b.)
- Legumes Cozidos
- Água

**Pastéis de Arroz:**

- Arroz Cozido
- Frango Desfiado
- Salsa
- 2/3 Ovos
- Cebola
- Chouriço
- 100 g Pão Ralado
- Sal (q.b.)
- Óleo (Opcional)

## **Procedimentos:**

### **Chá:**

1. Ferver água;
2. Lavar as cascas;
3. Colocar numa chávena a água com as cascas de cebola.

### **Sopa:**

1. Colocar numa panela água com um fio de azeite e sal (q.b.);
2. Juntar os legumes cozinhados (caso estes não sejam suficientes para a quantidade de sopa desejada, juntar previamente à água mais e deixa-los cozinhar antes de adicionar os cozinhados);
3. Passar a varinha mágica.

### **Pastéis de arroz:**

#### **Fritos:**

1. Desfiar o frango que sobrou;

2. Cortar a salsa, a cebola e o chouriço em pedacinhos pequenos;
3. Juntar numa taça grande o arroz, a cebola, o chouriço, a salsa, o frango desfiado, os ovos e o pão ralado;
4. Aquecer o óleo;
5. Moldar a massa em forma de pastéis com a ajuda de colheres;
6. Levar a fritar e deixar cozinhar até ficarem dourados.

**No forno:**

1. Pré-aquecer o forno;
2. Desfiar o frango que sobrou;
3. Cortar a salsa, a cebola e o chouriço em pedacinhos pequenos;
4. Juntar numa taça grande o arroz, a cebola, o chouriço, a salsa, o frango desfiado, os ovos e o pão ralado;
5. Moldar a massa em forma de pastéis e colocar no tabuleiro;
6. Deixar cozinhar até ficarem dourados.

**Sugestões:** Se necessário juntar mais pão ralado. Acompanhar os pastéis com salada.

**Imagens da receita concluída:**

