



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.)	350g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição 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.)	375g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição 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.)	365g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição foi consumida na totalidade

E agora...

Receita 1

Título: Caldo de legumes (reaproveitamento das cascas, talos e aparas dos legumes utilizados na confeção da sopa)

Ingredientes:

- uma cebola;
- dois dentes de alho;
- um fio de azeite;
- tomilho;
- 1 litro de água;
- 500g de cascas, talos e aparas de legumes previamente lavados (batata, cenoura, cebola, alho francês, abóbora, curgete);

Procedimentos:

- 1- Faça um refogado com um fio de azeite, a cebola e os alhos picados.
- 2- Acrescente 2 litros de água, os restos dos legumes da sopa, uma pitada de sal e um pouco de tomilho.
- 3- Leve ao lume durante 20 minutos
- 4- Coe o líquido para um recipiente.
- 5- Use diretamente na comida ou congele, colocando numa cuvette.

Imagens da receita.



Receita 2

Título: Salada de frango e pêsego (reaproveitamento de frango assado)

Ingredientes:

- dois peitos de frango assado
- 500g de massa (por exemplo espirais);
- água;
- uma pitada de sal;
- um pacote de natas;
- uma lata de pêsego em calda.

Procedimentos:

- 1- Desfie os peitos de frango assado e reserve;
- 2- Coza a massa em água e sal e reserve;
- 3- Corte as metades de pêsego em cubos.
- 4- Num tacho, misture a massa, o pêsego e o frango assado desfiado;

- 5- Deite um pacote de natas sobre a mistura e envolva com uma colher. Adicione uma pitada de pimenta preta.
- 6- Deixe cozer as natas em lume brando durante 5 minutos, envolvendo sempre.
- 7- Deite o preparado num recipiente e depois de arrefecer coloque no frigorífico.
- 8- Sirva frio.

Imagem da receita final.

