



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Nome: Daniel Boix Sánchez

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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Pequeno almoço e almoço → 637g Lanche e jantar → 703g <u>Total</u> → 1340g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Pequeno almoço e almoço → 319g Lanche e jantar → 119g <u>Total</u> → 438g
<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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Pequeno almoço e almoço → 568g Lanche e jantar → 362g <u>Total</u> → 930g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Pequeno almoço e almoço → 160g Lanche e jantar → 120g <u>Total</u> → 280g

Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Pequeno almoço e almoço → 2053g Lanche e jantar → 208g <u>Total</u> → 2261
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Pequeno almoço e almoço → 496g Lanche e jantar → 104g <u>Total</u> → 600

Os dados recolhidos reflectem o desperdício alimentar gerado durante três dias numa casa de estudantes onde 7 pessoas vivem.

## Título: “Doce de casca de laranja”

### Ingredientes:

- 4 laranjas.
- Açúcar.



### Procedimentos:

1. Descasque cuidadosamente suas laranjas. Tentando que os pedaços de casca sejam os maiores possíveis.
2. Coloque as cascas em um recipiente e adicione água quente. Limpe-as para remover todos os troços de gordura e sujeira.



3. Corta a laranja em tiras.



4. Ponha a ferver a casca de laranja por 5 minutos. Escorre duas vezes mais (é um processo muito importante já que eliminará o sabor amargo)

Em seguida, cubra as cascas com água pela quarta vez, mas agora deixe-as ferver por 20 minutos. Escorra as cascas mais uma vez, conserva a água.



5. Misture 350ml de água de laranja com duas xícaras de açúcar e despeje sobre as cascas.

6. Coloque a ferver em fogo lento por 30 minutos e até que a água se tenha consumido. Você verá como as cascas se tornam muito macias.



7. Coloca-se as tiras de laranja num papel para assar e coloca-se no forno previamente pré-aquecido a 75°C durante 30 minutos.

8. Finalmente, polvilhe imediatamente a açúcar sobre suas tiras de laranja e pronto. A desfrutar!



Imagens da receita concluída:

