



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.)	224 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	95 g
<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.)	197 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	63 g
<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.)	208 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	92 g

Como na minha casa não desperdiçamos comida, efetuamos uma receita com os alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições e com algumas sobras.

## Deixo-vos a receita:

### **Título: *Cestos de legumes e fruta***

#### **Ingredientes:**

- 4 fatias de pão de forma
- 60gr de talos de brócolos
- 50gr de talos de aipo
- 60gr de cascas de curgete
- 50gr de aparas de cenoura
- 50gr de cascas de maçã
- 1 cebola pequena
- 2 colheres de sopa de azeite
- Alho, sal, pimenta, orégãos, pão ralado e queijo

## **Preparação:**

- . “Esticar” as fatias de pão de forma com a ajuda do rolo da massa e colocar dentro de formas de queque de forma a obter pequenos cestos de pão.
- . Picar a cebola, os alhos, os talos de brócolo, de aipo, de curgete, as aparas de cenoura e a casca de maçã e levar ao lume brando em azeite.
- . Deixar estufar e ganhar sabor, temperando com o sal, pimenta e orégãos.
- . Recheiar os cestos com o preparado anterior, polvilhar com um pouco de pão ralado e queijo e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, até o pão ficar tostado.
- . Desfrutar desta maravilhosa receita.

## **Bebida: *Ice tea de manga***

### **Ingredientes:**

- Cascas de manga
- 1,5l de água

## Preparação:

- . Deitar num tacho a água com a casca de manga e levar ao lume a ferver.
- . Quando estiver bem a ferver retirar do lume e deitar num jarro o líquido retirando as cascas de manga e levar cerca de 2h ao frio.
- . Assim que estiver frio pode servir com rodela de limão.



***Cestos de legumes e fruta***



***Ice tea de manga***