



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.)	550g- Sopa de legumes: talos de alho francês, cascas de cenoura, cascas de cebola, caules de couve estragados.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sobrou metade, para a próxima refeição
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.)	110g- estufado de frango com salada de alface- cascas e raízes das cebolas, peles dos tomates congelados, talos das ervas aromáticas (salsa, sálvia, orégãos), talos e folhas estragadas da alface.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	203g- ossos e pele do frango
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.)	150g- Lanche: iogurte natural com banana (cascas de bananas)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	0g- cascas das bananas utilizadas no bolo

Título: Bolo de casca de banana

Receita de Bolo de casca de banana.

Ingredientes:

200 g de casca de banana
200g farinha com fermento
100g de açúcar amarelo
50 ml de óleo
5 ou 6 ovos
Canela q.p.

Preparação:

Triturar as cascas de banana. Adicionar o óleo e as gemas de ovo e envolver tudo.

Numa taça, à parte, misturar a farinha com o açúcar e a canela. Verter o preparado anterior e misturar tudo.

Por último, bater as claras em castelo e envolve-las, delicadamente ao preparado anterior.

Verter numa forma e levar ao forno previamente aquecido a 180º C.

Imagens da receita concluída.

