



BIOLOGIA E GEOLOGIA
E@D 8

Semana: 5 a 9 de abril

11.º Ano de Escolaridade

Prof. Ana Aleixo



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!



Os alunos devem, durante 3 dias:

1. Pesar os alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam a sopa, deverão pesar as partes dos legumes descartados: cascas, raízes, etc.).
2. Após a refeição, verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade e pesar o que sobrou.
3. Propor uma receita onde se inclua o reaproveitamento dos alimentos descartados aquando da preparação ou reaproveitamento de sobras das refeições: sobras resultantes tanto da preparação dos alimentos (cascas, caules, folhas, etc.) como das refeições (arroz, batatas, carne, etc.) ...
4. Preencher o documento "Desafio Eco Desperdício".
5. Apresentação à turma: 21 de abril

Tabela de registos

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.)	Refeição: coelho com batatas assadas Alimento desperdiçado: 360g de casca de batata
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.)	Refeição: arroz branco com bifes e cogumelos Não houve desperdício de alimentos
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Após a refeição sobraram 250g de arroz e 75g de cogumelos
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.)	Refeição: Frango com arroz branco (que sobrou da refeição do dia anterior) Não houve desperdício de alimentos
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Após a refeição sobraram 150g de frango

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

Título - Petisco: Casca de Batata Frita

Principal: Massa de Frango com Cogumelos

Ingredientes - Casca de batata, frango, esparguete, cebola, azeite, cogumelos, chouriço, sal e pimenta.

Procedimentos:

Petisco:

- 1º Descascar batatas e guardar as cascas à parte;
- 2º Secar as cascas da batata muito bem com papel absorvente;
- 3º Fritá-las em óleo bem quente e temperar com sal e orégãos.

Principal:

- 1º Cozer esparguete;
 - 2º Numa frigideira colocar azeite e cebola e deixar até esta alourar;
 - 3º Junte o chouriço cortado aos cubos, os cogumelos e tempere com pouco de pimenta;
 - 4º Deixe fritar ligeiramente até ganharem cor;
 - 5º Juntar o frango desfiado;
 - 6º Por fim junte o esparguete ao preparado e envolva tudo.
- E a refeição está concluída.

Imagens da receita concluída

