

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** as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 555g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.  Se não foi consumida na totalidade, **registar o peso** (ex: ossos, peles, espinhas, etc.). | 953g |
| Dia 2 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, **pesar** as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 330g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.  Se não foi consumida na totalidade, **registar o peso** (ex: ossos, peles, espinhas, etc.). | 892,5g |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 252g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.  Se não foi consumida na totalidade, **registar o peso** (ex: ossos, peles, espinhas, etc.). | 754g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Sopa com sobras de frango assado

Ingredientes:

sobras de frango assado; 1 cebola; 1 dente de alho; pimentão (q.b.); 1 colheres de sopa de margarina; 1 caldo de galinha; 1 batata; 1 cenoura; orégãos (q.b.); 200g de massa de cotovelos.

Procedimentos:

Desfie o frango e coloque numa panela. Adicione a margarina e deixe refogar um pouco.

De seguida, pique os temperos e adicione-os todos. Deixe refogar. Junte os orégãos e o caldo de galinha.

A seguir, adicione água (q.b.) e tape a panela. Deixe ferver. Depois, junte a batata e a cenoura, cortadas em cubos. Deixe cozinhar. Passado algum tempo, adicione a massa, vá mexendo de vez em quando.

Quando a massa estiver cozida, a sopa está pronta. Para acompanhar, faça torradas com o pão que sobrou do pequeno almoço.

Imagens da receita concluída.

