








Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<p>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.)</p>	<p>Pesei os ingredientes para fazer uma sopa (2222g). Voltei a pesar depois de descascar (792g).</p> <div data-bbox="1272 603 1518 933"></div> <div data-bbox="1541 603 1787 933"></div>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>Foi consumido 1430g, havendo um desperdício de 792g. As cascas dos alimentos servem de alimento aos animais (porcos) de uma tia que faz criação.</p>

<p>Dia 2</p>	<p>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</p>
<p>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.)</p>	<p>Para preparar um copo de sumo de laranja natural para o pequeno-almoço usei 3 laranjas com o peso de 591g. Voltei a pesar e sobraram 255g (casca)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>Como desperdício ficaram as cascas que usamos para repelir insetos, acender a lareira ou até para deixar a casa com um cheiro agradável. As cascas de laranja secas e colocadas em saquinhos em gavetas ou armários evitam o aparecimento de mofo.</p>
<p>Dia 3</p>	<p>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</p>
<p>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.)</p>	<p>1,5 frango de churrasco com arroz branco.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>No final da refeição sobrou frango e com o restante foi feito um patê de frango para servir de entrada para o jantar.</p>

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

Título: **Patê de frango**

Ingredientes: Frango assado; ovo; maionese, mostarda, pickles, pimenta branca.

Procedimentos: Desfiar o frango e colocar numa taça, cortar o ovo cozido em pedaços, juntar pimenta, maionese, mostarda e pickles a gosto. Triturar tudo até ficar com a textura desejada. Servir com pão ou tostas.

Imagem da receita concluída.



Trabalho realizado por:
Maria Miguel Santos Costa (6ºD)