



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.)	Creme de cenoura Cascas de batata, cenoura, curgete e cebola (190g de desperdício) Pota à lagareiro com batata a murro (0g de desperdício)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Tudo consumido
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.)	Alho Francês à Brás Parte verde do alho francês e meio alho francês (50g de desperdício)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Tudo consumido
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.)	Beringela <i>Parmigiana</i> Polpa da beringela, pimento, tomate, orégãos (100g de desperdício)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Tudo consumido

Título: Trouxas de legumes

Ingredientes:

Massa Filo

½ Cebola

½ Curgete

½ Alho francês

½ Pimento vermelho

1 Cenoura

½ Beringela

Azeite

Sal e pimenta qb

Margarina qb

Nota: Foram usados os desperdícios indicados acima

Procedimentos: Picar a cebola, cortar o alho francês às rodelas, o pimento, curgete e beringela em pequenos cubos e ralar a cenoura.

Levar a cebola a alourar em azeite, juntar o alho francês e o pimento e deixar cozinhar um pouco. Adicionar os restantes legumes, o sal e a pimenta, deixar cozinhar um pouco. Os legumes devem ficar crocantes pois ainda vão ao forno.

Cortar a massa filo em quadrados de 10cm aprox.

Colocar 3 camadas da massa e colocar no meio os legumes, fechar a massa dando o formato de trouxas, pincelar com um pouco de margarina derretida e levar ao forno a 200°C até a massa estar cozida e crocante.

Imagens da receita concluída

