

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.) | **Prato:** Moelas com arroz branco.  **Desperdício:**28 g de cascas de cebola e cascas de alho. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.**Registo em peso.** | As cascas de cebola e de alho foram para foi as galinhas da minha avó.  As sobras desta refeição foram consumidas por mim e pela minha  irmã num almoço da semana, já que ficávamos em casa durante o E@D. |
| 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.) | **Prato:** Batatas cozidas com peixe, tronchuda e ovo.  **Desperdício:**482 g de casca de batatas e talos das tronchudas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | As cascas das batatas e os talos da tronchuda foram para foi as galinhas da minha avó.  Sobraram 320g de tronchuda e batatas cozidas que a minha mãe congelou para ser utilizado numa das próximas sopas.  60 g de cascas dos ovos , que a minha mãe guarda para colocar nas plantas (nas orquídeas) |
| 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.) | **Prato:** Carne assada acompanhada com arroz seco e legumes salteados.  **Desperdício:**  50 g de casca de cebola e 1 g de casca de alho que foram para as galinhas da minha avó.  Não houve desperdício de legumes porque foi utilizado um saco de legumes grelhados e congelados da Pingo Doce). |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não sobrou arroz nem legumes.  Sobraram 350 g de carne assada. |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Rissóis de carne

**Ingredientes:**

* Carne
* 2dl de água
* 1 casca de limão
* 1 colher de sopa de manteiga
* Sal
* 200g de farinha
* 1 cebola picada
* 2 dentes de alho picado
* 1 colher de sopa de margarina
* 350g de carne picada
* 1 colher de sopa de farinha
* 2 dl de caldo de carne
* Pimenta
* Salsa
* 2 ovos batidos
* Pão ralado
* Óle

**Procedimentos:**

**Massa:** Ferve a água com a casca de limão por mais ou menos três minutos. Remove a casca e junta a manteiga. Tempera com sal. Adiciona a farinha e mexe bastante bem.

**Para o recheio:** refoga a cebola e os alhos picados na margarina. Pica a carne e junta-a e cozinha. Envolve a farinha mexendo sempre. Tempera com sal e pimenta e junta a salsa picada, deixa cozinhar e secar quase totalmente o molho. Polvilha a bancada da cozinha com farinha e estende massa. Dispõe porções de recheio, tapa com a massa e corta em forma de meia lua com a ajuda de um copo. Repete a operação até esgotar os ingredientes.  
Passa depois os rissóis, por ovo batido e finalmente por pão ralado.  
Depois é só fritar. Bom Apetite!



**Fotografia 2–** Rissóis fritos.

**Fotografia 1 -** Execução da receita.