



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.)	97g (cascas de batata)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	0g
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.)	139g (cascas de batata e de cenoura e carne)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	468g (batata assada e lombo assado)
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.)	0g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	360g (arroz com carne)

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

TÍTULO: Wraps à Digas Pinto.

INGREDIENTES:

- Casca de batata;
- Lombo de porco;
- Alface;
- Alho;
- Vinho branco;
- Louro;
- Azeite;
- Maionese;
- Maçã de tomate;
- Alho-francês,
- Cebola;
- Vinagre;
- Mix de sementes,
- Açafrão;
- Sal e pimenta ao gosto.

PROCEDIMENTO:

1. Temperar o lombo com sal, alho, louro, pimenta e vinho branco.
2. Deixar a carne a marinar durante 24h.
3. Assar o lombo durante 1:30h a 2h (dependendo da temperatura).
4. Depois de assada, desfiar e colocar esta em folhas de alface.
5. Enrolar as folhas de alface com o lombo assado e um molho como maionese ao ponto de parecerem *wraps*.
6. Por fim acompanhar estes *wraps* com cascas de batata fritas e uma salada de alface, cebola e alho-francês temperada com azeite, sal, vinagre, mix de sementes e uma pitada de açafrão.

Ps.: as três primeiras etapas são apenas para quem não tem a carne pronta (que não é o meu caso).