



Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	749g de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	A refeição foi consumida na totalidade Desperdício (cascas da fruta) - 344g
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	626 gramas de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	A refeição foi consumida na totalidade Desperdício - engaços de maçã - 20g
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	675 gramas de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Da refeição sobrou 100g

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

### CALDO DE LEGUMES – “CALDO KNORR SAUDÁVEL”

#### **Ingredientes:**

Todos os talos e cascas descartados na preparação da sopa, talos da salada, casca do tomate

1 cebola

3 dentes de alho

2 folhas de louro

Meia chávena de azeite

3 colheres de sopa de sal

Diversas ervas aromáticas a gosto (hortelã, salsa, coentros, cebolinho, etc)

Água Q.B.

#### **Procedimentos:**

Numa panela refogue, em azeite, a cebola e o alho picado com as folhas de louro. Junte todas as sobras de legumes cortadas em pedaços pequenos e deixe refogar. Cubra de água e deixe cozinhar por 15 min. Passado este tempo junte o sal e as ervas aromáticas e deixe cozer por mais 5 min.

Está terminado o caldo. Retire da panela o caldo para uma garrafa e deixe os legumes.

Os legumes são depois triturados formando uma pasta semelhante ao caldo “Knorr” que se coloca em cuvetes para ir ao congelador.

Estes dois preparados podem ser usados em sopas, arroz e massas.



### COMPOTA DE CASCAS DE BANANA

#### **Ingredientes:**

Cascas de 2 bananas

3-4 tâmaras descascadas

1 colher de sopa de açúcar mascavado

#### **Procedimentos:**

Cortar as cascas da banana em pequenos pedaços e colocar no liquidificador juntamente com as tâmaras e um copo de água. Triturar tudo.

Colocar o preparado numa panela adicionar o açúcar e levar ao lume até atingir a consistência desejada.

E está pronto!



## BOLO DE CASCAS DE ABOBORA

### Ingredientes:

400g de cascas de abobora  
150 ml de óleo  
250g de farinha de trigo  
300g de açúcar  
1 colher de chá de fermento em pó  
5 ovos

### Procedimentos:

Pré aqueça o forno a 200°C. Coloque as cascas de abobora cozidas no liquidificador ou na picadora e reduza a puré.

Junte as cascas de abobora aos ovos, ao açúcar e óleo e mexa tudo até obter uma massa homogênea.

Acrescente a farinha com o fermento e vá envolvendo tudo.

Coloque numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno por 40min.

