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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)  |  275g de cascas e caroços de maçã, restos de uma tarte de maçã. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**  |  Sim, foi consumida na sua totalidade |
| **Dia 2**  | **PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2**  |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)  |  50g de cascas e caroços de pera, restos do descasque da fruta do lanche. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**  |  Sim, foi consumida na sua totalidade |
| **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.)  | 75g de cascas e caroços de pera, restos do descasque da fruta do lanche. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**  |  Sim, foi consumida na sua totalidade  |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

**Título:** Geleia de pera e maçã- Aproveitamento

**Ingredientes:** -Cascas e caroços de maçã e pera

- Açúcar

- Canela (opcional)

**Procedimentos:** 1º- Colocar as cascas e caroços de pera e maçã numa panela, cobri-la com água até um dedo de altura e deixar cozer cerca de 30 minutos depois de começar a ferver.

2º- Medir a água em chávenas e juntar de açúcar metade do número de chávenas de líquido. Se quiser também pode colocar canela.

3º- Deixar ferver até atingir o ponto de geleia.

**Imagens da receita concluída**.