



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.)	90 gramas no total refeição: peixe cozido + acompanhamento 20 gramas de casca de feijão verde e 70 gramas de casca de batatas
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	250 gramas no total 150 de espinhas 100 gramas de casca de frutas (laranja)
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.)	170 gramas no total refeição: lulas fritas, amêijoas, camarão e arroz 150 gramas de casca e cabeça de camarão e 20 gramas do interior das lulas
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	800 gramas de casca de amêijoas
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 refeição: sopa
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.)	260 gramas no total 12 gramas de casca de cenoura; 80 gramas de alho francês, 30 gramas de abóbora, 11 gramas de casca de batata, 15 gramas de pés de coentros, 80 gramas de espinafres e 32 gramas de courgettes
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Foi totalmente consumida

E agora...**Deixa-nos a tua receita** 1 dia

Título: Doce de casca de laranja

Ingredientes:

4 unidades de laranja descascadas finamente

100 gramas de açúcar

1/2 xícara (chá) de sumo de laranja

Procedimentos:



Numa taça com água (quantidade grande), coloque as cascas de molho durante muitas horas.

Troque a água várias vezes

Numa panela leve ao lume as cascas e cozinhe por 25 minutos até começarem a amaciar.

Escorra e deixe as cascas na panela e acrescente o açúcar e o sumo de laranja.

Leve novamente ao lume e cozinhe, mexendo às vezes.

Retire do lume, deixe arrefecer e coloque numa taça.

Imagens da receita concluída.



E agora...Deixa-nos a tua receita 2 dia

Título:

Creme de marisco

Ingredientes:

- 1500 gr de camarão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 tomate
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1,2l de água
- um raminho de coentros
- sal e pimenta q.b.

Procedimentos:

Ter as cascas e as cabeças do camarão

Leve ao lume um tacho com metade do azeite e refogue a cebola, os alhos e o tomate, tudo picado.

Acrescente miolo de camarão (opcional) e depois de bem refogado, junte as cascas e as cabeças do marisco.

Assim que o preparado ganhar côr, adicione a farinha e envolva bem.

Adicione água e tempere com sal e pimenta. Deixe ferver por 20 minutos.

Triture a sopa com a varinha mágica e coe-a por um passador de rede fina (para retirar as cacas).

Coloque nos pratos de servir, polvilhe-a com coentros e está pronto

Imagens da receita concluída



E agora...Deixa-nos a tua receita 3 dia

Título:

Arroz de coentros

Ingredientes:

Arroz 250 g

2 Copos de água 1/2

2 Dentes de alho

1 Ramo de coentros

Azeite q.b.

Sal q.b.

Procedimentos:

Esmague os alhos.

Lave os coentros e pique-os finamente. Lave o arroz.

Num tacho coloque o azeite e junte os alhos esmagados, deixe alourar ligeiramente e junte os coentros e a água, tape e deixe levantar fervura.

Quando levantar fervura junte o arroz e deixe cozer.

Decore e sirva.

Imagens da receita concluída



Normalmente eu dou as cascas de cenoura e de abóbora ao meu porquinho-da-índia.