

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |
| --- |
|  Tabela de registos  |
| Dia 1 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| Preparação da refeição- Almoço | ------- |
| Após a refeição- Almoço | 200gr canja de galinha 145gr arroz 60gr lixo comum  |
| Preparação da refeição- Jantar | 100gr entranhas de carapau80gr lixo comum  |
| Após a refeição- Jantar | 110gr restos de comida  |
| Dia 2 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| Preparação da refeição- Almoço | 40gr cascas de legumes 100gr lixo comum  |
| Após a refeição- Almoço | 100gr lixo comum  |
| Preparação da refeição- Jantar | 55gr talos de alface 15gr cascas de ovos  |
| Após a refeição- Jantar | 60gr Alface 60gr Lixo comum  |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| Preparação da refeição- Almoço | ------- |
| Após a refeição- Almoço | 120gr borra de café 100gr ossos de frango 50 gr lixo comum  |
| Preparação da refeição- Jantar | 190gr cascas de batata  |
| Após a refeição- Jantar | 200gr espinhas de peixe 60gr Cascas de pera 150gr esmagada de batata |

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

**Título:** Fios de cenoura caramelizados

**Ingredientes:**

* 100gr de cascas de cenoura
* 75gr de açúcar granulado fino
* 10ml de sumo de limão
* 20gr de zeste de limão
* 1 pau de canela

**Procedimentos:**

1. Corte as cascas de cenoura e a zeste de limão em juliana fina.
2. Coloque num sauté os ingredientes previamente preparados e polvilhe com açúcar, regue com o sumo de limão e adicione o pau de canela.
3. Leve ao lume, médio-forte, e deixe ferver até as cascas caramelizarem e ficarem brilhantes.
4. Espalhe os fios de cenoura caramelizados sobre uma folha de papel vegetal.
5. Separe-os com a ajuda de um garfo e deixe secar.

**Receita sem glúten e leite, considerada também vegan.** **100gr contêm:**

Energia 334kcal (17%) | Gorduras 0,2g (0%) das quais saturadas 0,1g (0%)

Hidratos de carbono 49,4g dos quais açúcares 49,1g (55%) | Fibra 2,3g (9%) | Proteínas 0,3g

**Título:** Arroz salteado com legumes variados e fiambre

**Ingredientes:**

* 20gr de óleo
* 400gr de legumes variados
* 5gr de sal
* 200gr de arroz branco
* 20gr de molho de soja
* 200gr de fiambre
* 20gr de coentros frescos picados

**Procedimentos:**

1. Aqueça o óleo num *wok* e junte os legumes. Deixe cozinhar por 7-10 minutos, em lume brando.
2. Tempere com sal, adicione o arroz, o molho de soja e envolva.
3. Acrescente o fiambre, cortado aos cubos, e salteie até este ganhar cor.
4. Adicione os coentros e misture..
5. Sirva de imediato.

**Receita sem leite.** **1 dose contêm:**

Energia 202kcal (10%) | Gorduras 6,3g (9%) das quais saturadas 1,1g (5%)

Hidratos de carbono 23,5g dos quais açúcares 2,7g (3%) | Fibra 4g (16%) | Proteínas 12,4g