



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.)	Sopa de courgette: Após a preparação da sopa sobrou- 124g de casca de courgette, 3.7g de casca de alho, 22g de casca de batata, 3g de sementes de pimento.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	No final sobraram 117g de sopa, mas não houve desperdício porque comeu-se ao jantar.
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.)	Massa com frango assado: Após a preparação sobraram 57g de ossos de frango e 40g de pele e gordura.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição consumiu-se 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.)	Peixe grelhado com arroz: Após a preparação sobraram 27,7g de espinhas e pele.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	No final sobraram 207g de arroz. Comeu-se no dia seguinte.

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

Título: Croquetes de courgette com carne de frango picada.

Ingredientes: 200g de carne de frango picada, 4 ovos, salsa picada, 150g de cascas de courgette picada, 1 batata ralada, 1 cebola, 3 dentes de alho, farinha, pão ralado, óleo e sal.

Procedimentos:

1. Junte numa taça a carne, 2 ovos, a salsa, a batata e o sal. Frite a cebola e o alho. Misture tudo.
2. Espalhe um pouco da mistura nas mãos e coloque no centro um pouco de courgette, no final formando uma bola.
3. Prepare 3 taças para a cobertura. Na primeira coloque 2 ovos batidos. Na segunda farinha sem fermento. Na terceira pão ralado.
4. Passe a bola pela farinha, em seguida pelos ovos e em seguida pelo pão ralado. Continue até acabar a mistura.

5. Numa frigideira com óleo aquecido frite as bolas de courgette. Sirva-as com o que quiser.

Bon appétit



Imagens da receita concluída.