



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.