



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.) REFEIÇÃO: <ul style="list-style-type: none"> • Massa com camarão 	200 g de cascas de camarão (a reaproveitar no dia 2 para confeccionar o creme de camarão)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	0 g
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.) <ul style="list-style-type: none"> • Creme de camarão • Legumes no forno 	125 g (reaproveitados para confeccionar Legumes à Brás no dia 3)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	15 g
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.) <ul style="list-style-type: none"> • Legumes à Brás • Bolo de maçã • Infusão de maçã com canela 	60 g de cascas de maçã (que foram reaproveitadas para a infusão de maçã)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	0 g

- As cascas dos ovos, das cebolas e alhos foram colocados para composto no jardim/horta.

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

Título: **Creme de Camarão**

Ingredientes:

- Cascas e cabeças de camarão
- 1 dl de azeite
- 1 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1,3 l de água
- Coentros picados
- sal e pimenta q.b.

Procedimentos:

- Leve ao lume o azeite e refogue uma cebola, dois dentes de alho e o tomate, tudo picado.
- Acrescente a polpa e, depois de refogado, junte-lhes as cascas e as cabeças dos camarões.
- De seguida adicione a farinha e a água. Tempere de sal e pimenta; deixe ferver por 30 minutos.
- Triture a sopa e passe-a por um passador de rede fina.
- Sirva o creme com os coentros picados.

Imagens da receita concluída.

