

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.) | 500 g |
| 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.) | 0 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 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.) | 0 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

**Título:** Snacks de Batatas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ingredientes:**   * Cascas de batata * Azeite * Orégãos * Sal grosso | **Procedimentos:**  1º passo: descascar as batatas  2º passo: lavar as cascas muito bem com água e em seguida secar com papel de cozinha  3º passo: colocar as cascas numa travessa que possa ir ao forno  4º passo: colocar por cima das cascas um fio de azeite, orégãos e sal grosso  5º passo: colocar a travessa no forno pré-aquecido a 180˚C  6º passo: Após aproximadamente 30 min, tirar do forno e aproveitar | |
| **Imagem dos desperdícios utilizados na receita.** | | **Imagem da receita concluída.** |