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.) | Foram cozidas batatas e depois pesamos as cascas e deu 225g de desperdicio de cascas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Faltou 1 batata para não haver desperdício. |
| 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.) | Pepino com massa, pesamos e deu 113g de desperdício de cascas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não houve desperdício foi tudo comido. |
| 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.) | Foram cozidas batatas e depois pesamos as cascas e deu 310g de desperdicio de cascas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Faltou 3 batata e 2 costoletas para não haver desperdicio. |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Empadão Carne

Ingredientes: sobras de batata , sobras de costoleta , cebola, um ovo.

Procedimentos:

* Com as sobras das batatas fizemos puré e com as sobras das costoletas depois, bati o ovo e meti por cima.

No final sai-nos um empadão.



Imagens da receita concluída.