



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.)	440 g de caules dos grelos que foram usados na sopa e relados posteriormente.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A sopa foi consumida na totalidade
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.)	43g de cascas dos ovos que foram trituradas e utilizadas para adubar a terra dos vasos
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	As cascas foram totalmente utilizadas
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.)	60 g de cascas de laranjada utilizadas para a confecção do doce de laranja
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	As cascas da laranja foram totalmente utilizadas

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

Título: Compota de laranja

Ingredientes: 800g de laranja com casca

0,5l de água; 800g de açúcar (pode ser menos se utilizar folhas de gelatina)

Sumo de meia laranja; 1 pau de canela; 1 casca de limão.

Procedimentos:

- Lavar as laranjas e cortá-las em quarto e depois cada quarto em fatias.
- Colocar a laranja cortada num recipiente e adicionar água. Tapar e deixar a macerar durante cerca de 8 horas.
- Colocar numa panela o macerado das laranjas com cascas, o pau de canela, açúcar, casca de limão e água e levar ao lume e deixar ferver durante 1 hora aproximadamente.

- Retirar as cascas de canela e do limão e relar tudo, de seguida deixar cozinhar mais 30min.
- Retirar do lume e colocar a compota em frascos de vidro (Ex frascos do café, ...) esterilizados.

Imagens da receita concluída.

