



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.

