

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.) | 100g cascas batatas + 100g cascas pera + 20g restos morangos = 220g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi comida quase toda.  12g restos |
| 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.) | 300g de osos de frango + 50g de arroz + 50s de cascas de batatas = 400g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A refeição foi quase toda comida.  62g restos |
| 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.) | 175g espinhas peixe+100g cascas batatas + 25g brócolos = 300g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A refeição foi quase toda comida.  54g restos |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Bolinho de arroz

Ingredientes: Arroz que sobrou de uma refeição, queijo ralado, leite, salsa, coentros, fermento em pó, amido de milho, farinha, ovos e óleo

Procedimentos:

Num recipiente misturar tudo até ficar uma massa firme. Moldar os bolinhos. Fritar os bolinhos em óleo. Escorrer num papel absorvente.

Uma imagem com alimentação, louça

Descrição gerada automaticamente

Imagens da receita concluída.

Realizado por: Ana Moura, 7.ºB