

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.



Imagens da receita concluída.

Realizado por: Ana Moura, 7.ºB