



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

| Tabela de registos   |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>Dia 1</b>   | <b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b> |
| <b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições             | 25 gr (cascas)                   |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.<br><b>Registo em peso.</b> | 280gr (batata cozida)            |
| <b>Dia 2</b>   | <b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</b> |
| <b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições             | 0 gr                             |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.<br><b>Registo em peso.</b> | 400 gr (pão)                     |
| <b>Dia 3</b>   | <b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b> |
| <b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições             | 0 gr                             |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.<br><b>Registo em peso.</b> | 212 gr (bife de atum)            |

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

Título:

**Dia 1: Batatas gratinadas**

**Dia 2: Açorda de Pão Duro**

**Dia 3: Quiche de atum**

Ingredientes:

**Batatas gratinadas:**

*Batata*; 80 gr curgete; 60 gr de mistura de queijo à escolha; 200 ml natas; Noz-moscada q.b.; Pimenta q.b.

**Açorda:**

Água q.b.; Hortelã q.b.; Alho q.b.; Pimenta q.b.; Sal q.b.; Azeite q.b.; 4 ovos; *Pão duro*

**Quiche de atum:**

Massa quebrada, *atum*, ovos, natas, alho francês, azeite, sal, pimenta preta e queijo ralado

## Procedimentos:

### **Batatas Gratinadas:**

Pré aquecer o forno a 180 graus.

Misturar o queijo com as natas e temperar com noz-moscada e pimenta.

Cortar a curgete e a batata às rodelas, de seguida colocar num tabuleiro em camadas com o queijo e regar com as restantes natas.

Levar ao forno cerca de 30 minutos.

### **Açorda:**

1º Colocar o alho em azeite, a lourar;

2º Juntar o pão, azeite e hortelã. Seguidamente baixar a temperatura e ir mexendo;

3º Adicionar água deixar repousar em lume brando;

4º Adicionar os ovos juntamente com o sal e a pimenta agostó;

5º Por fim, ir mexendo até chegar a uma textura homogénea.

### **Quiche de atum:**

Começar por desfilar o bife de atum e de seguida fazer no sauté um refogado com o azeite e o alho francês às rodelas. Quando o alho francês começar a alourar adicionar o atum e de seguida adicionar o sal e uma pimenta preta.

Enquanto se está a fazer, num recipiente à parte colocar 4 ovos e ir mexendo adicionando 2 pacotes de natas. Quando o preparado do atum tiver cozinhado deixar arrefecer um pouco e adicionar ao recipiente dos ovos e das natas mexendo muito bem.

Preparar a massa quebrada na forma, adicionar o preparado à mesma e por cima adicionar queijo ralado. Levar ao forno por 35/40min a 180 graus.

Imagens da receita concluída

**Batatas Gratinadas**



**Açorda**



**Quiche de atum**



Alunas: Eva Almeida / Joana Vaz Velho / Inês Correia