

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.) | 950gr (desperdícios de sopa) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 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.) | 90gr (desperdício na preparação de morangos e retirada de gordura na carne) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 130gr carne (almondegas – serão utilizadas na próxima refeição) |
| 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.) | 110gr (desperdício na preparação de legumes) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumida na totalidade |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Quiche de Legumes

Ingredientes:

1 Cebola, 1 Cenoura, 1 Alho Francês, 1 Pimento vermelho, Brócolos, 1 dentinho de alho, azeite, 5 Almondegas desfeitas, 2 Ovos, 200ml Natas, Massa Folhada

Procedimentos:

Lavar e cortar os legumes (cenoura, alho francês, pimento e brócolos em pedaços pequeninos.

Numa frigideira colocar a cebola picada e o dente de alho com um fio de azeite refogando-a. Juntar ao refogado os legumes salteando-os.

Temperar com um pouco de sal.

Quando estiverem quase prontos juntar a carne desfeita (aproveitamento de sobras de dia anterior já cozinhada)

Numa tarteira colocar a massa folhada picando com um garfo o fundo.

De seguida colocar os legumes. Com um garfo bater os ovos juntamente com as natas e cobrir.

Colocar no formo já aquecido a 200 graus durante aproximadamente 25 minutos (até ficar dourado e consistente).

Polvilhar com queijo ralado.

Imagens da receita concluída.

