

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.) | 300gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 gr |
| 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.) | 175 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 gr |
| 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.) | 500gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 250 gr |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Bolo de Banana

Ingredientes:

- 1 casca de banana
- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de leite
- 1 copo de açúcar
- 1 colher e meia de fermento em pó

Procedimentos:

Batem-se todos os ingredientes no liquidificador.

Barra-se uma forma com manteiga e farinha e leva-se ao forno a 180 graus durante 40 minutos.

Nota: este bolo é muito bom para acompanhar o pequeno-almoço ou um lanche servido com um chá de camomila ou um chocolate quente

Imagens da receita concluída.

