



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1 SOPA	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação da sopa.	290 Gramas de partes dos legumes descartados na confeção da sopa. Os restos dos legumes são para alimentação dos animais.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. 1,10 Kg	Foi totalmente consumida em três refeições
Dia 2 Cozido de bacalhau	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação de um cozido de bacalhau, batatas cenoura e feijão-verde	150 Gramas de cascas de batatas, cenouras e pontas de feijão-verde
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. 310 Gramas	Sobraram batatas, cenouras, uma posta de bacalhau, feijão-verde e um ovo.
Dia 3 Roupas velha	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições	35 Gramas de cascas de cebola, alho, ovo e espinhas do bacalhau
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: Roupa Velha

Ingredientes:

- Sobras de bacalhau cozido
- Sobras de batatas cozidas
- 1 ovo
- 1 cebola
- 1 dentes de alho
- 6 colheres sopa de azeite
- Sobras de feijão verde cozido q.b.
- Sobras de cenouras cozidas q.b.
- sal e pimenta q.b.

Procedimentos:

- Corte as batatas, as cenouras e o feijão-verde em pedaços.
- Limpe o bacalhau de pele e espinhas e lasque-o.
- Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente.
- Leve ao lume um tacho com o azeite.
- Quando aquecer, junte os alhos e a cebola, mexa e refogue.
- Adicione o bacalhau, as batatas, o feijão-verde e as cenouras, retifique o sal, tempere com pimenta e envolva bem.
- Deixe cozinhar, até aquecer bem. Sirva com os ovos cozidos, cortados em rodelas.

Imagens da receita concluída.

