



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p> <p><b>Pequeno-almoço</b> – Kiwi e tostas com queijo</p> <p><b>Almoço</b> – Bacalhau com cenoura, batata, ovo e couves</p> <p><b>Lanche</b> – Morangos</p> <p><b>Jantar</b> – Massa de tomate com courgette e cogumelos</p>	<p>Alimentos desperdiçados da preparação de refeições do dia 1:</p> <p>Cascas de kiwi-30gr</p> <p>Cascas de cenoura-40gr Cascas de batata-110gr Caules de couve-120gr</p> <p>Folhas de morango- 3gr</p> <p>Parte superior da courgette-10gr</p> <p>Total=<b>313 gramas</b> (cascas de cenouras, batata, kiwi, caules de couves, partes superiores da courgette e folhas dos morangos)</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b></p>	<p>Em todas as refeições, foi ingerida a totalidade da refeição preparada. Peso do excedente = <b>0 gramas</b></p>

Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p> <p>No dia 2 do desafio, as refeições realizadas foram:</p> <p><b>Pequeno-almoço</b> – tostas com fiambre e ovos mexidos</p> <p><b>Almoço</b> – Pizza feita em casa</p> <p><b>Lanche</b> – Papas de aveia de chocolate e fruta</p> <p><b>Jantar</b> – Sopa de legumes (feita para várias refeições)</p>	<p>Alimentos desperdiçados da preparação de refeições do dia 2</p> <p>Cascas de ovo-37gr</p> <p>Casca de banana-20gr</p> <p>Cascas de legumes-150gr</p> <p>Total:<b>207</b> gramas de cascas (ovo, banana, legumes, sendo que a sopa foi feita para várias refeições)</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b></p>	<p>Em todas as refeições, foi ingerida a totalidade da refeição preparada, à exceção da sopa, que sobrou. Peso do excedente = <b>1,35 litros de sopa</b></p>

Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p> <p>No dia 3 do desafio, as refeições realizadas foram:</p> <p><b>Pequeno-almoço</b> – tapioca de queijo e fiambre  <b>Snack da manhã</b> – mirtilos  <b>Almoço</b> – Arroz de tomate com bife  <b>Lanche</b> – Tosta mista de ovo  <b>Jantar</b> – Sopa de legumes (excedente do dia anterior)  <b>Ceia</b> – café com queijadinhas (oferecidas)</p>	<p>Alimentos desperdiçados da preparação de refeições do dia 3:</p> <p>Casca de cebola- 15g</p> <p>Total: <b>15 gramas</b> (casca de cebola)</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b></p>	<p>Em todas as refeições, foi ingerida a totalidade da refeição preparada. Peso do excedente = <b>0 gramas</b></p>

**NOTA:** Sendo que vivo numa casa com animais, os restos de cascas (à exceção das cascas de batata) foram utilizados para a alimentação dos mesmos.

E agora... Deixa-nos a tua receita

**Título:** Chips de cascas de batatas

**Ingredientes:**

- Cascas de 4 batatas/batatas-doces
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta e oregãos q.b.
- Óleo de fritar

**Procedimentos:**

- Numa taça, coloque as cascas e passe-as por água duas vezes. Seque-as bem.
- Coloque novamente numa taça, adicione o azeite, o sal, um pouco de pimenta e orégãos. Misture.
- Frite-as numa fritadeira até estarem a gosto.

**Imagens da receita concluída:**

