



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos

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.)



PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1

Durante a preparação do meu almoço sobrou um hambúrguer grelhado e umas folhas de couve flor de uma sopa de couve flor.



Então decidi desfazer o hambúrguer em carne picada e juntei mais carne picada.

Fiz um refogado com azeite, cebola, folha de louro e alho deixei os ingredientes alourar, juntei a carne refoguei bem, de seguida juntei um copo pequeno de vinho branco, e 3 copos médios de água, juntei as folhas da couve flor e pedacinhos de cenoura e pimento(pimento congelado) e fiz carne com legumes.


	 <p>Prato Final de carne e comemos batatas fritas a acompanhar com a carne.</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>No entanto a refeição foi consumida na totalidade.</p>
<p>Dia 2</p>	<p>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</p>
<p>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.)</p>	<p>Para confeccionar este prato, utilizei as cascas da cenoura que sobrou do prato da carne e aproveitei um resto de grelos cozidos e frango assado que tinha sobrado de uma refeição anterior .</p> 

Cozi 2 batatas juntamente com as cascas da cenoura(as que sobraram do prato anterior da carne) para dar sabor ao puré que queria fazer.

De seguida numa picadora juntei os grelos, as cascas da cenoura e as batatas cozidas e passei tudo numa picadora.



De seguida passei os legumes todos numa picadora e fiz um puré, desfiei o frango e envolvemos no puré.

	 <p>Prato final</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.</p>	<p>A refeição foi consumida na totalidade</p>
<p>Dia 3</p>	<p>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</p>
<p>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.)</p>	<p>Para um simples snack da tarde aproveitei as cascas da batata (das batatas fritas usadas para acompanhar a carne e nas batatas cozidas do puré) é simplesmente fritei-as.</p>

Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.
Registro em peso.

A refeição foi consumida na totalidade.

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

Título: Carne picada saudável à moda de La Sarrete

Ingredientes: 3 a 4 colheres de sopa de azeite ,1 a 2 cebolas, 1 tomate, 1 dente de alho, 1 folha de louro, carne picada a gosto,1 copo pequeno de vinho branco , 3 a 4 copos médios de água, legumes , tales e cascas de legumes que possam ser consumidas a seu gosto.

Procedimentos: Numa panela faça um refogado com o azeite a cebola, alho, o louro e o tomate de seguida deixe alourar bem os ingredientes quando verificar que os alimentos estão bem alourados , junte a carne picada e o copo de vinho branco mexa bem a carne e com a ajuda do vinho branco envolva a carne no refogado e de seguida acrescente os copos de água e os legumes escolhidos feche a panela e deixe cozer os ingredientes em lume brando durante cerca de 25 a 35 minutos quando verificar que está todo bem cozido a seu gosto apague a panela e desfrute da sua refeição. Pode acompanhar essa refeição com batatas fritas, cozida ou assada, arroz branco cozido e massa cozida.

Imagens da receita concluída.



Acompanhamos a refeição com as cascas de batata frita e batata frita.

Trabalho realizado por: Alexandra Grosso nº1 , Inês Costa nº10 , Melisa Moreira nº15 e Sara Pedro nº17

Turma:2ºS

Professora:Elvira Rocha

Escola: Secundária Ferreira Dias