

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.) | Sopa:  150g de cebola, 300g de batatas, 300g de abóbora, |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 10g de cebola, 30g de batata, 100 g de abóbora |
| 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.) | Macarronada:  150g de cebola, 50g de tomate, 50g de cenoura, 100g de feijão, 2kg de carne |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 10g de cebola, 15g de tomate, 10g de cenoura, 500g |
| 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.) | Arroz de pato:  150g de cebola, 10g de alho, 4,5 kg de pato, 150g de cenoura |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 10g de cebola, 2g de alho, 500g de pato, 15g de cenoura |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Peixe assado (garoupa) com semilha murcha

Ingredientes:

* 1 garoupa com cerca de 1kg
* 2 tomates maduros
* 1 cebola
* 3 dentes de alho
* 3dl Azeite
* 1 colher (sopa) salsa picada
* Sumo de 1 limão
* Sal e Pimenta
* 500g de batatas (semilhas)
* Alface

Procedimentos:

1. Descasque e lave a cebola e corte-a.
2. Num tabuleiro disponha a garoupa.
3. Coloque a cebola e o alho por cima da garoupa.
4. Lave e corte o tomate e coloque-o por cima do peixe.
5. Regue a garoupa com as colheres de azeite.
6. Esprema o sumo do limão por cima do peixe.
7. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com salsa picada.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC durante 20 a 25 minutos
9. Retire o peixe sirva com batatas cozidas com casca e salada.

Uma imagem com alimentação, prato, tigela, louça

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com alimentação, prato, mesa, tigela

Descrição gerada automaticamenteUma imagem com alimentação, louça, diferente, coberturas

Descrição gerada automaticamenteImagens da receita concluída.