

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.

Imagens da receita concluída.