

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.) | 1k 180g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumido na totalidade |
| 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.) | 1k 100g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumido na totalidade |
| 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.) | 900g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumido na totalidade |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Batido de banana

Ingredientes: cascas de banana 1; bebida vegetal (coco, amêndoa, soja) 400ml; mel 1 c.de chá; espinafres 30g; canela em pó q.b.; coco ralado 1 c.de chá

Procedimentos: Lave bem a casca de banana, corte-lhe as pontas e rejeite-as. Corte a restante em pedaços e coloque-os no copo do liquidificador. Adicione a bebida vegetal, o mel, os espinafres e a canela e triture até obter um sumo grosso. Sirva polvilhado com o coco.



Imagens da receita concluída.