



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.)	Refeição: Batata cozida, grão, atum e ovo Casca de ovo - 20g (compostagem) Casca de batata - 180g (alimentação de animais)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Consumida na sua 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.)	Refeição: Lasanha de legumes Caules de grelos - 250g Meia cebola (reaproveitada para a quiche) Meia cenoura (reaproveitada para a quiche)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	200g de grelos (reaproveitados para a quiche)
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.)	Refeição: Bifes com arroz de cenoura Meia cenoura (reaproveitada para a quiche) Meia cebola (reaproveitada para a quiche)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Bife - 150g (reaproveitado para outra refeição)

E agora... **A receita**

Título: Quiche de legumes e cogumelos marrom

Ingredientes:

- 2 dentes de alho;
- 1 cebola;
- cenoura com a casca;
- 250g de grelos (cozidos)
- 1 iogurte natural;
- 3 ovos;
- massa folhada;
- sal e pimenta q.b;
- tomate cereja;
- azeite q.b;
- 250g cogumelo marrom.

Procedimento:

- Saltear em azeite, numa frigideira antiaderente, a cebola (cortada aos gomos finos) e o alho picado.
- Quando a cebola estiver suada juntar os grelos, a cenoura e os cogumelos cortados em quatro. Deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
- Numa taça bater bem os ovos, juntar o iogurte natural e mexer bem. Adicionar sal e pimenta a gosto.
- Retirar a frigideira do lume e juntar o preparado anterior. Envolver tudo.
- Numa tarteira de fundo amovível forrar com a massa folhada.
- Espalhe a mistura de legumes e cogumelos sobre a massa e acrescente tomate cereja.
- Leve ao forno, pré-aquecido a 200 C, cerca de 20 minutos ou até a massa estiver dourada.

Bom apetite.