

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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Carne de porco á Alentejana Total: 368g de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	consumida 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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Hambúrguer de salmão grelhado com batata cozida, cenoura e ovos cozidos Total:108g de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Carne moída com arroz de legumes Total:14g de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	consumido na totalidade.

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

Título: Sumo de cascas de ananás

Ingredientes:

150g de cascas de ananás,

3,5 colheres de sopa de açúcar;

1 litro de água

Procedimentos: Lave bem as cascas do ananás, adicione água ao liquidificador e bata com as cascas de ananás;

Deite o açúcar e bata novamente;

Coe o preparado para um jarro;

Sirva gelado.

Imagens da receita concluída.

