



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.) | 1,100Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | 205g |
| 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.) | 700g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | 280g |
| 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.) | 1250g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | 0g |

Nota: Os alimentos desperdiçados durante a preparação dos alimentos foram todos para os animais da quinta dos meus avós e os restos das refeições foram para os meus cães e gato.

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

Durante os três dias foram poucas as sobras, mas, quando a mãe faz caldeirada de bacalhau e sobra, costuma fazer a seguinte receita.

Roupa velha

Ingredientes:

- Bacalhau cozido
- Batatas cozidas
- Couve-portuguesa portuguesa cozida
- Ovos cozidos
- Azeite
- Alho

(Não usamos quantidades certas, depende do que sobrar da refeição anterior. Também nem sempre colocamos ovo porque nem sempre sobra ovo.)

Procedimentos:

- 1- Cortar as batatas, as couves, o bacalhau e os ovos em pedaços mais pequenos.
- 2- Numa frigideira fazer um refogado com azeite e alho picado.
- 3- Juntar o bacalhau, as couves, as batatas e finalmente o ovo.
- 4- Misturar bem e está pronto.

Imagem da receita concluída

