alimentação saudável e sustentável

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.)	Frango à Assis: Com o frango que sobrou de ontem hoje a mãe preparou frango à Assis e sobraram 200gr de cascas de batatas que a a mãe guarda para fazer caldos.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Não sobrou.
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.)	**Caril de legumes com arroz branco** : Na nossa casa, nada vai para o lixo, porque as cascas dos legumes que sobram (300gr) a mãe guarda para fazer caldos.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	O que sobrou ficou para o almoço dos adultos do dia seguinte
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.)	Sopa de legumes: Sobraram 700 gr de cascas de legumes
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	A sopa que sobrou foi guardada para outra refeição.

RECEITA

Caldo de sobras de legumes

Ingredientes:

700 g mistura de sobras de legumes (pele de tomate, cascas de cebola, batata, cenoura e curgete, folhas de couve e aipo, talos de aipo, manjericão, salva e salsa...), cortados em pedaços

1 dente de alho

50 g água

30 g azeite

40 g sal grosso

1 pitada de pimenta preta moída

Procedimentos:

Coloque no copo a mistura de cascas de legumes lavadas e o alho e pique 10 seg/vel 7. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo.

Adicione a água, o azeite, o sal e a pimenta. Coloque o cesto sobre a tampa em vez do copo medida e cozinhe 25 min/Varoma/vel 2.

Retire o cesto, coloque o copo medida e triture 1 min/vel 4-9, aumentando progressivamente a velocidade. Retire e reserve num recipiente com tampa hermética. Deixe arrefecer antes de guardar no frigorífico.

Nota: Sem Bimby deverá picar e cozinhar e depois picar com um outro processador.

Imagens da receita concluída.

Gustavo Ferreira Pré dos 5 anos e Guilherme Ferreira 3º Anos – **EB1/PE e C da Ponta do Sol**