



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Título: **Receita de sopa de cascas anti desperdício**

Ingredientes: Cascas das cenouras;
Talos dos vegetais utilizados durante a semana e guardados no frigorífico na gaveta dos vegetais;
Uma batata média
Dentes de alho
Rodelas de gengibre
Fio de azeite

Procedimentos: Começa por lavar bem as cascas dos vegetais à escolha (por exemplo: casca das cenouras; talos dos vegetais utilizados durante a semana e guardados no frigorífico na gaveta dos vegetais);
Lava bem e corta em pedacinhos pequeninos uma batata média
Descasca e esmaga alguns dentes de alho a gosto, juntamente com umas rodelas de gengibre;
Coloca as cascas juntamente com o alho e o gengibre numa panela, cobrindo depois com água;
Deixa levantar fervura e depois reduz para lume médio.
Deixa cozinhar durante 30 minutos;
Passa o caldo com a varinha mágica, deitas um fiozinho de azeite, esperas que ferva e está pronto a servir.

Imagens da receita.





