



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1- SOPA
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.)	173g de cascas de batata, 95g de talos de couve, 9g de cascas de cebola, 13g de extremidades das cenouras.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sobraram 800ml de sopa (foram consumidos nos dias seguintes)
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2- PEIXE NO FORNO
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.)	200g de espinhas e pele do peixe
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	300g de batatas e 200g de peixe (consumidos noutra refeição)

Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3- MAÇÃS
	ASSADAS NO FORNO
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.)	160g de maçãs
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sobraram 3 maçãs (consumidas nos lanches)

E agora...Deixa-nos a tua receita

Título: Chips de casca de batatas

Ingredientes: 173g de cascas de batata e sal grosso qb

Procedimentos: Com as cascas de batata laminadas e água abundante faz-se a lavagem das mesmas. Escorrem-se e temperam-se com sal grosso. Numa frigideira com óleo quente fritam-se as cascas. Depois com a ajuda de uma escumadeira retiram-se para uma taça forrada com papel absorvente. Assim que o excesso de óleo for absorvido colocam-se num prato para servir.

Imagens da receita concluída.





