



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.)	Desperdícios da sopa: 233 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sopa que sobrou: 643 g, mas foi consumida nos dias seguintes
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.)	Beringelas recheadas com legumes salteados: 260 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Beringelas recheadas que sobraram: 248 g
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.)	Arroz de cenoura com bifes de frango: 87 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	A refeição foi consumida na totalidade

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

Título: CALDO DE LEGUMES

Ingredientes: cascas de curgete, cascas e as pontas da cenoura, folhas de alho francês, talos de alface, talos da couve, espargos e água.

Procedimentos: Cozer todos os desperdícios dos legumes na água durante 20 minutos. Coar o caldo no “chinês” de modo a retirar os legumes.

Sugestão: Utilizar este caldo em vez de água para cozer outro alimento para dar mais sabor.

Observação: Na minha casa não costumamos desperdiçar muito, porque tentamos reaproveitar todos os desperdícios.

Imagens da receita concluída:



Nome: *Diana Cardoso* - Turma: 602
Curso Profissional de Cozinha / Pastelaria