

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.) | 115g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 115g |
| 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.) | 137g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 137g |
| 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.) | 193g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 193g |

E agora…**. Deixa-nos a tua receita**

Título: Creme de Tomate e Aipo

Ingredientes:

* 50 ml de azeite
* 170 g de cebola
* 30g dentes de alho
* 200 g de aipo
* 500g de batatas
* 1 kg de tomate maduro
* 1 litro de água
* 445g de cascas dos legumes
* Sal q.b
* Pimenta moída q.b
* 45 g de concentrado de tomate

Procedimentos:

1. Descascar os legumes e reservar as cascas, raízes, etc...
2. Picar o alho, a cebola, o cerefólio e o aipo
3. Num tacho, colocar a ferver as cascas com a água e temperar com sal. Triturar e coar.
4. Cortar as batatas aos cubos
5. Pelar os tomates cortar aos cubos
6. Suar a cebola e o alho em azeite
7. Adicionar e envolver as batatas e o aipo
8. Incorporar o tomate cortado.
9. Regar com o caldo de legumes quente.
10. Deixar ferver e cozer os legumes
11. Triturar a sopa.

Imagens da receita concluída.