

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.) | 100 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0g |
| 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.) | 125 g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 100 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.) | 120g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Sopa de courgete e coentros + Salada de ovo e queijo feta

Ingredientes: **Sopa de courgete**: courgete, chuchu, nabo, cebola, coentros, azeite ,sementes de sésamo pretas.

**Salada de ovo**: alface, folhas de acelga, ovo, 1 colher de sobremesa de óleo de coco virgem, queijo Feta, nozes, azeitonas e abacate.

Procedimentos:

**Sopa de courgete**: lavar os legumes todos, cortar a courgete em rodelas, descascar o chuchu, o nabo e a cebola, cortar às fatias, e juntar os pés dos coentros. Juntar água (só a tapar os legumes para a sopa ficar cremosa). Deixar ao lume cerca de 20 minutos, e, antes de desligar, acrescentar a rama dos coentros. Acrescentar um fio de azeite. Passar com a varinha mágica. Quando colocar no prato junta-se uma colher de chá de sementes de sésamo pretas.

**Salada de ovo**: colocar a colher de óleo de côco na frigideira anti aderente e passado alguns instantes, juntar 2 ovos batidos. Mexer os ovos passado alguns instantes e retirar da frigideira. Colocar no prato as folhas de mistura de alfaces, folhas de acelga, os ovos mexidos, o queijo feta cortado aos quadradinhos, as azeitonas e o abacate. Temperar com azeite e vinagre e acrescentar as nozes.