



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
<b>Dia 1</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b>
Preparação da refeição- Almoço	0g devido ao reaproveitamento de sobras
Após a refeição- Almoço	200g canja de galinha 145g arroz 60g casca de fruta
Preparação da refeição- Jantar	100g entranhas de carapau 80g casca de legumes e de fruta
Após a refeição- Jantar	30g espinhas de carapau 80g arroz de tomate
<b>Dia 2</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</b>
Preparação da refeição- Almoço	40g cascas de legumes 100g aparas de carne
Após a refeição- Almoço	100g casca de banana

Preparação da refeição- Jantar	55g talos de alface 15g cascas de ovos
Após a refeição- Jantar	60g Alface 60g caldo de marisco
<b>Dia 3</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b>
Preparação da refeição- Almoço	0g devido ao reaproveitamento de sobras
Após a refeição- Almoço	120g borra de café 100g ossos de frango 50 g massa cozida
Preparação da refeição- Jantar	190g cascas de batata
Após a refeição- Jantar	200g espinhas de peixe 60g Cascas de pera 150g esmagada de batata

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

**Título:** Chips de Casca de Pera | 2 doses

**Ingredientes:**

- 80g de cascas de pera
- Q.b. de canela em pó

**Procedimentos:**

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Corte as cascas em tiras finas, disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Polvilhe com a canela e leve ao forno por 10 minutos.
4. Ao longo desse tempo, vigie e retire as que já estiverem crocantes.

**Receita vegan, sem glúten, sem lactose. 1 dose contém (%VDR):**

Energia 21kcal (1%) | Gorduras 0,2g (0%) das quais saturadas 0,1g (0%)

Hidratos de carbono 4,6g dos quais açúcares 4,6g (5%) | Fibra 0,5g (2%) | Proteínas 0,2g



**Título:** Fofa de Cascas de Batata com Bacalhau e cascas de legumes salteados | 2 doses

**Ingredientes:**

- 180g de cascas de batata
- Q.b. de sal
- 150g de leite meio-gordo
- Q.b. noz-moscada
- Q.b. pimenta
- 50g de cebola
- 80g de alho-francês picado
- 20g de azeite
- 150g de bacalhau demolhado em lascas
- 100g de tomate
- 50g de ovo
- 50g de queijo *mozzarella* ralado
- Q.b. de salsa picada
- 100g de cascas de cenoura, curgete e alho-francês

**Procedimentos:**

1. Coza as cascas de batata no leite temperado com sal durante 15 minutos.
2. Aloure a cebola, o alho-francês em metade do azeite juntando o bacalhau e deixe cozinhar durante 8 min.
3. Adicione o tomate e salteie por mais 3 minutos. Triture as cascas cozidas com o leite num liquidificador e adicione ao preparado. Junte a gema do ovo, mexendo energicamente.
4. Tempere a gosto com noz-moscada e pimenta. Adicione o queijo e a salsa e envolva.
5. Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata a clara reservada em castelo e envolva delicadamente no cozinhado.
6. Verta para um recipiente e leve ao forno durante 25 minutos.
7. Para os legumes, salteie os mesmos com o restante azeite, num sauté, durante 10 minutos e temperando com sal e pimenta.



**Receita sem glúten. 1 dose contém (% VDR):**

Energia 403kcal (20%) | Gorduras 21,7g (33%) das quais saturadas 7,7g (35%)

Hidratos de carbono 20,7g (8%) dos quais açúcares 8,2g | Fibra 3,8g (17%) | Proteínas 30,4g (30%)