



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.) | Polvo com puré de batata doce 150g (casca de batata) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | - |
| 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.) | Ceviche de robalo com chips de batata doce (reaproveitamento do desperdício do dia anterior) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | - |
| 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.) | Frango assado com esparguete 320g de frango |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso. | Ossos e pele de frango – 180g |

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

Título: Chips de batata doce

Ingredientes: Cascas de batata doce

Procedimentos:

- Pré-aquecer o forno a 180º;
- Num tabuleiro distribuir as cascas de batata doce lavadas, temperar com sal, azeite e alecrim;
- Deixar no forno durante 15'; mexer a meio do tempo para que assem de forma igual;
- Servir como acompanhamento ou como entrada.

Imagens da receita concluída.

