



Ana Catarina Martins Ferreira

Projeto “Na minha casa não desperdiçamos”

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA E GESTÃO

Instituto Politécnico de Viana do Castelo



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela 1: Tabela de Registos.

Tabela de registos	
Dia 1 - Arroz de cenoura com febras e alho francês e cenoura	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.)	Casca de cenoura: 149 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Alho francês: 50 g
Dia 2 - Batatas cozidas com cenoura, couve e carne de porco	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.)	Casca batata: 352 g Casca cenoura: 137 g Caule das couves: 215 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Batata: 53 g Carne de porco: 31 g
Dia 3 - Arroz de cenoura com peito de Peru	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.)	Casca cenoura: 117 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Peito de Peru: 152 g

Fluxograma

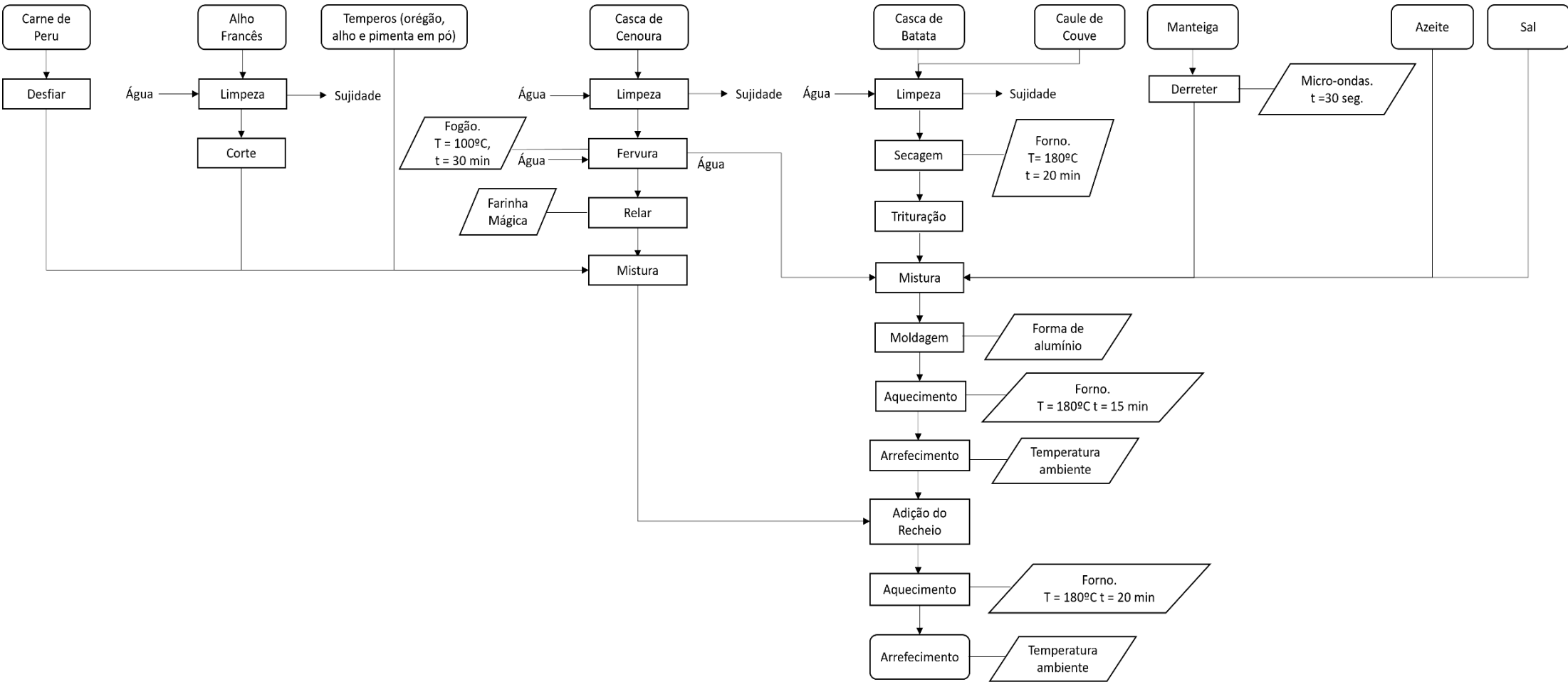


Figura 1: Fluxograma.

Receita – Quiche de cascas

Matérias-primas	Equipamentos e materiais
<ul style="list-style-type: none">_ Casca de Cenoura (400 g)_ Casca de Batata (350 g)_ Caule de Couve (200 g)_ Peito de Peru (150 g)_ Manteiga (120 g)_ Água da fervura das cascas de Cenoura (70 g)_ Restos de Alho francês (50 g)_ Especiarias (orégão, alho em pó, pimenta)_ Azeite_ Sal	<ul style="list-style-type: none">_ Trituradora_ Farinha Mágica_ Forno_ Fogão_ Micro-ondas_ Faca_ Colher_ Recipientes_ Panela

Preparação da casca de batata e caule de couve:

- [1.] Lavar muito bem as cascas de batata e os caules para não haver contaminação nem sujidade.
- [2.] Congelar
- [3.] Descongelar
- [4.] Pré-aquecer o forno a 180 °C.
- [5.] Colocar os produtos em tabuleiros e levar ao forno a 180 °C durante cerca de 20 minutos
- [6.] Deixar arrefecer e de seguida triturar cada um separadamente até obter-se farinha.

Massa

- [1.] Pré-aquecer o forno a 180 °C.
- [2.] Juntar a farinha da casca de batata com a farinha do caule de couve num recipiente.
- [3.] Juntar a manteiga, a água da fervura da casca da Cenoura, uma pitada de sal e um fio de azeite.
- [4.] Misturar tudo até que fique homogéneo.
- [5.] Untar a forma com gordura (manteiga).
- [6.] Colocar a mistura na forma, fazendo pressão para que a massa fique bem apegada e numa camada fina.
- [7.] Levar ao forno a 180 °C durante 15 minutos.

[8.] Deixar arrefecer.

Recheio

- [1.] Colocar as cascas de cenoura numa panela com água ao lume, até que estas fiquem com uma consistência mole.
- [2.] Deixar arrefecer, enquanto isso cortar o alho francês e desfiar a carne de peru.
- [3.] Retirar a água da fervura e juntar à mistura da massa.
- [4.] Ralar as cascas de cenoura, até obter uma pasta cremosa.
- [5.] Colocar a pasta cremosa num recipiente e juntar o alho francês e a carne de peru.
- [6.] Adicionar temperos a gosto (orégãos, salsa, pimenta e alho em pó...)
- [7.] Misturar tudo até ficar homogéneo e deitar o recheio cuidadosamente sobre a massa já arrefecida anteriormente.
- [8.] Levar ao forno a 180°C durante 20 minutos.
- [9.] Retirar do forno e deixar arrefecer.



Figura 3: Quiche a sair do forno.



Figura 2: Quiche a arrefecer.



Figura 5: Fatia de Quiche recheio.



Figura 4: Fatia de Quiche.