



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.)	323g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	504g
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.)	303g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	224g
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.)	212g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	320g

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

Título:

- Eco-Bolo de cascas

Ingredientes:

- 2 canecas de cascas (de fruta, legumes...)
- 1 caneca de leite
- 1 caneca de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher e meia de sopa de manteiga
- 2 canecas e meia de farinha
- 1 colher de chá de fermento

Para a cobertura:

- Uma tablet de chocolate de culinária
- Leite quanto baste

Procedimentos:

- Bater as cascas e o leite no liquidificador
- Coar o líquido e reservar a polpa batida
- Bater as claras dos ovos em castelo e reservar
- Numa outra tigela, usar uma batedeira para bater o açúcar, a manteiga e as gemas
- Quando formar um creme uniforme, acrescentar as cascas batidas, a farinha e o fermento
- Misturar as claras em castelo com cuidado
- Por último, levar ao forno pré-aquecido a 200º, em forma untada, cerca de 40 minutos
- Para a cobertura, levar uma panela ao lume com o chocolate e o leite, mexer até derreter e cobrir o bolo
- Decorar a gosto, depois é só provar!



Imagens da receita concluída.