



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Sopa p/ 16 p – 1kg abóbora, 300gr feijão cozido, 835gr de cenouras, 400gr de alho francês Soja à alentejana p/ 4p – 200gr de soja desidratada, 1kg batata, 1kg couve penca. Abacaxi Pizza p/ 4 p – massa de pizza, 250gr tomate, 1 cebola, ½ pimento, 200gr cogumelos frescos, 200 gr queijo. Tangerinas	1865gr de cascas e sementes ( colocados na pilha de compostagem)
Toda a sopa foi consumida em 5 refeições. A soja e a pizza foram consumidas na totalidade.	0 desperdício
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Batata cozida com todos p/4p – 1,5kg batata, 300 gr cenouras, 1,3 kg de couve. Tangerinas Bacalhau à Brás com legumes salteados p/1 p – 1 cebola e 2 dentes de alho, bechamel	980gr de cascas e sementes (colocados na pilha de compostagem) As espinhas foram para o lixo indiferenciado e o cão comeu as peles do bacalhau.
Sobrou 350gr de batata cozida, 245gr de couve cozida e 150gr cenoura cozida	Cascas de cebolas e alhos (compostagem)

Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Carapaus assados no forno co arroz de couve-galega p/3p	375gr de cabeças e espinhas de peixe (lixo indiferenciado)
Massa com grão de bico, cenoura e penca p/3p	10gr de cascas de cenouras+ cascas de cebola (compostagem)
Laranjas e morangos	70 gr de talos das couves, utilizados na massa de grão
Não houve restos	0 desperdício

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

Título: Bacalhau à Brás com legumes

**Ingredientes:** Sobras – batatas cozidas, bacalhau, legumes cozidos

Novos – molho bechamel e 1 cebola e 2 dentes de alhos

**Procedimentos:** - cortar as batatas cozidas em cubos e fritar em azeite;

- limpar o bacalhau de peles e espinhas e desfiar;

- cortar as sobras dos legumes e saltear com alho e azeite;

- fazer molho bechamel
- alourar num tacho cebola às rodelas e alho picado, com azeite;
- envolver as batatas e o bacalhau com o molho e levar ao forno a gratinar;
- acompanhar com os legumes salteados.

Imagens da receita concluída.

