



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1 <i>Arroz de legumes e bifanas</i>	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.)	<i>200g de desperdícios</i>
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	<i>não foi consumida => 409g</i>
Dia 2 <i>Salado de Arroz</i>	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.)	<i>50g</i>
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	<i>consumida na totalidade</i>
Dia 3 <i>Sopa de legumes</i>	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.)	<i>147g</i>
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	<i>521g</i>

E agora...Deixa-nos a tua receita

Título:

Salada de Arroz

Ingredientes:

1. Salada de arroz de legumes
2. Azeitona
3. Tomate
4. Cenoura
5. Ovo cozido

Procedimentos:

Colocar o arroz de legumes ao lume e colocar o tomate e o ovo

Imagens da receita concluída.

picado, a cenoura raspada e azeitona.
Embeber tudo e servir.