

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.) | * Alimentos desperdiçados durante a preparação de uma sopa (**508 g**);
* Salmão grelhado com batata doce e massinhas;
 |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | * Massinhas (**103g**)
 |
| 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.) | * Cascas de ananás (**304 g**);
* Lombo assado, com rodelas de ananás e arroz branco;
 |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | * Arroz branco (**160g**)
 |
| 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.) | * Alimentos desperdiçados durante a preparação do prato bacalhau cozido com legumes (**516 g**);
 |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | * Bacalhau cozido (**210g**)
* Legumes (**112g**)
 |

Título: “Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e chips de casca de batata doce”

**Ingredientes:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pataniscas:*** 300g de bacalhau desfiado (**sobras**)• 120g de farinha• 3 ovos inteiros• 1 cebola pequena picada• 1 dente de alho picado• 2 colheres de sopa de salsa picada / rama da cebola (**desperdício**)• 100ml de água das pedras• 1 colher de chá de fermento• Sal q.b.• Pimenta q.b.• Óleo para fritar q.b.
 | **Arroz de tomate**Ingredientes:• 2 dentes de alho picados• 1 cebola média picada• 400 g tomate fresco• Azeite q.b.• Sal q.b• Água q.b• 200 g arroz (**sobras**)• salsa q.b• pimenta q.b. | **Chips de batata doce*** casca de batata doce (**desperdício**)
 |

**Procedimentos:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pataniscas:**1 - Numa taça junte a farinha, o fermento, os ovos batidos, o bacalhau, a cebola, o dente de alho e sal a gosto. Envolva bem;2 - Adicione 2 colheres de sopa de salsa, verta 100ml de água das pedras e tempere com pimenta a gosto;3 - Retire colheradas do polme e frite-as em óleo bem quente até ficarem douradas;4 - Sirva as pataniscas com arroz de tomate e chips de batata frita. | **Arroz de tomate**1 - Retire a pele ao tomate e corte-o aos cubos. Reserve;2 - Num tacho, coloque o azeite, adicione o alho e a cebola e deixe alourar, tempere com o sal. Junte o arroz e deixe fritar ligeiramente;3 - Adicione água a ferver (três vezes a medida do arroz para que fique“malandrinho”) e mexa.4 - Deixe cozinhar 10 minutos até que fique cozido, mas ainda com caldo;5 - Polvilhe com coentros ou salsa picada e pimenta. Sirva de imediato. | **Chips de batata doce**1 – Lave bem as cascas da batata doce;2 – Aproveite o óleo de fritura das pataniscas e frite as cascas da batata doce. |

Imagens da receita concluída.



Título: “Ice Tea de Ananás adoçado com *Stevia*”

**Ingredientes:**

* Cascas de ananás (**desperdício**);
* folhas de *Stevia* (a gosto);
* Folhas de hortelã;
* 1,5 L de água.

**Procedimentos:**

1. Ferva a água e adicione as cascas de ananás e as folhas de *Stevia*, previamente lavadas;
2. Deixe repousar, cerca de uma hora;
3. Adicione cubos de gelo, folhas de hortelã e sirva.

Imagens da receita concluída.

