

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.) | Sopa: 610 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | sobras: 660 gr |
| 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.) | Cozido de Bacalhau: 550 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | sobras: 450 gr |
| 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.) | Frango assado com arroz branco: 400 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | sobras: 300 gr |

E agora…**. Deixa-nos a tua receita**

**Nome: Íris Mourato 6.º 76**

Título: Bacalhau com grão (aproveitamento de bacalhau)

Ingredientes:

Grão;

Couves;

Broa;

Bacalhau;

Meio chouriço;

Alho;

Cebola;

Azeite q.b.

Procedimentos:

Coze-se o grão e as couves, e coloca-se por camadas num pirex. Depois coloca-se as sobras de bacalhau cozido por cima. À parte faz-se um refogado com a cebola, o alho e o azeite, posteriormente coloca-se o chouriço e a broa ralados. De seguida, coloca-se este preparado por cima do bacalhau, decora-se com azeitonas e vai ao forno por vinte minutos.

Imagens da receita concluída.

