

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.) | 84 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 gramas |
| 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.) | 1000 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 300 gramas |
| 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.) | 510 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 60 gramas |

Imagens durante a pesagem:



Figura 1 / 4. Terceiro dia, alimentos desperdiçados.



Figura 2. Primeiro dia, alimentos desperdiçados.



Figura 3. Segundo dia, alimentos desperdiçados.

E agora…**. Deixa-nos a tua receita**



Figura 4. Processo e resultado da receita.

* 1 receita para reaproveitamento dos alimentos desperdiçados:

Título: Caldo de peixe e legumes feito a base de desperdícios

Ingredientes:

Sugestão de arroz com peixe:

* 2 copos de caldo de peixe com legumes;
* 1 copo de arroz (sugestão arroz basmati);
* 1 dente de alho picado;
* ½ cebola média picado;
* Azeite q.b;
* Sal a gosto;
* Peixe de Dourada.
* Casca de cebola;
* Casca de alho;
* Casca de batata;
* Casca de cenoura;
* Casca de nabo;
* Rama do alho francês;
* Azeite q.b;
* Sal a gosto.

Procedimentos:

Colocar a cebola, o alho e o azeite numa panela e deixar refogar, depois adicionar o 2 copo de caldo e quando estiver a ferver colocar o arroz e deixar cozinhar em lume brando durante 15 min (para outro tipo de arroz serão ~20 min).

Numa frigideira adicionar o azeite e deixar ficar bem quente, depois colocar o peixe.

Colocar uma panela com 3L de água no fogão, depois adicionar todos os ingredientes e deixar ferver durante 15 min.

No fim coar o preparado para escorrer o caldo.

Este caldo pode ser guardado em frascos e utilizado para várias receitas em vez de utilizar os caldos em cubo convencionais.

Bom apetite!

* 1 receita para reaproveitamento de sobras:



Figura 5. Processo e resultado da receita.

Título: Frango de massa

Ingredientes:

* Sobras de frango do churrasco (o peito de frango é o ideal para esta receita);
* Caldo de galinha e legumes que foi feito com os desperdícios;
* 2 dentes de alho picados;
* 1 cebola média picada;
* 1 courgette laminado;
* 1 cenoura laminada;
* ½ alho francês às rodelas;
* Pacote de cogumelos;
* Massa a gosto (sugestão: esparguete);
* Azeite q.b;
* Azeite balsâmico q.b (opcional);
* Sal a gosto.

Procedimentos:

Numa wok colocar um fio de azeite, o alho e a cebola e deixar refogar. Depois adicionar os cogumelos, a courgette, o alho francês, a cenoura, o sal (se necessário mais azeite) e deixar refogar durante 5 min.

Quando estiver tudo cozido adicionar o frango esfiapado e 2 colheres de azeite balsâmico.

Numa panela a parte colocar o caldo de galinha e legumes e deixar ferver, depois adicionar a massa e o sal a gosto e deixar cozinhar durante 10 min.

No fim escorrer a massa e misturar com o preparado anterior

Bom apetite!