



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
<b>Dia 1</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	<u>Almoço (Batatas à espanhola)</u> Cascas de batata=196g Cascas da cebola= 33g Pele de bacalhau= 43g <u>Jantar (Creme de alface)</u> Tales de alface: 50g Casca de pepino: 20g Casca de cebola:10g Casca de batata: 300g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	A refeição não foi consumida na totalidade, mas vai ser consumida no almoço de amanhã.

Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p>	<p><u>Almoço (Salmão com tempero de Limão e alho acompanhada com puré e salada)</u></p> <p>Cascas do Limão= 41g          Casca de alho= 3g          Casca de batata=234g          Taules alface=67g          Casca cebola=49g</p> <p><u>Jantar (sopa de legumes)</u></p> <p>Casca batata=59g          Casca curgete=34g          Casca cenoura=29g          Casca cebola=38g          Pontas feijão verde=12g</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.  <b>Registo em peso.</b></p>	<p>As refeições não foram consumidas na totalidade, mas vai ser consumidas em outras refeições.</p>

Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<p><b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)</p>	<p><u>Almoço (Frango com cebola acompanhado com massa branca)</u></p> <p>Cascas de Cebola=24g  Peles do frango= 124g</p> <p><u>Lanche/Jantar</u> (bola de carne – sobras com chá de limão)</p>
<p>Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.  <b>Registo em peso.</b></p>	<p>A bola não foi totalmente consumida, mas vai ser consumida no lanche do dia seguinte.</p>

E agora...**Deixa-nos a tua receita (com as sobras do almoço do dia 3)**

Título: Bola de carne (frango)

Ingredientes: Massa de pão, ovos, restos do frango, restos de bacon, restos de fiambre, restos linguiça, fermento de padeiro, azeite.

Procedimentos: Amassa a massa do pão com os ovos e azeite, juntar o fermento de padeiro. Amassar bem até ter uma massa homogénea. De seguida deitar num tabuleiro metade da massa e espalhar o frango, bacon, linguiça e fiambre. Cobrir as carnes com a restante massa. Deixar levedar por uma hora, e vai ao forno mais ou menos 45m.

Imagens da receita concluída.





E agora...**Deixa-nos a tua receita 1 (receita para aproveitar os alimentos desperdiçados)**

Título: Chá de Limão

Ingredientes: Água e Limão

Procedimentos: descascar o limão

Aquecer a água e depois juntar a água com as cascas de limão

Imagens da receita concluída.



E agora...**Deixa-nos a tua receita 2 (receita para aproveitar os alimentos desperdiçados)**

Título: Casca de batata no forno

Ingredientes: Casca de batata, Azeite, sal grosso e orégãos a gosto.

- Procedimentos: Descascar as batatas, certificando-se que deixa ainda alguma polpa de batata agarrada à casca – não convém que seja muito fina, senão queima rapidamente.
- Passar as cascas para um recipiente e envolver o azeite, o sal e os orégãos com as mãos, de modo a que toda as cascas fiquem bem cobertas com os temperos.
- Passar para um tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno pré-aquecido a 150°C por 15-20 minutos. A meio do tempo virar as cascas para evitar que fiquem queimadas. Se vir que estão a cozinhar demasiado rápido, reduzir a temperatura ou retirar.
- Servir como entrada ou acompanhamento.
- Tempo de preparação:00:45

Imagens da receita concluída.



Aluna:

Catarina Leonor Vieira

7º ano