

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- desperdício de 400g (50g de cascas de cenoura)  Prato principal: Bacalhau com migas à Beirã  Sobrou 150g de feijão frade, 1 cebola e ½ courgette que se colocou na sopa. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Tudo consumido |
| 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.) | Arroz de Pato: Ossos e peles- 400g  Arroz Cozido com o caldo do pato onde foram aproveitadas as 50g das cascas de cenoura- sobraram 250g  Chouriço- 100g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Tudo consumido |
| 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.) | Bolinhas de arroz com chouriço e coentros |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Tudo consumido |

E agora… **Deixa-nos a tua receita**

Título:

**Bolinhas de arroz com chouriço e coentros**

Ingredientes:

Sobras do chouriço

Sobras do arroz cozido com o caldo do pato

150g de queijo ralado

4 colheres de sopa de coentros picados

q.b. sal e pimenta

q.b. pão ralado

1 ovo batido

Azeite para fritar

Procedimentos:

Num tacho colocar as sobras do arroz e molhar com água. Deixar cozer muito bem, até o arroz se desfazer completamente.

Adicionar o chouriço, os coentros e o queijo.

Retificar os temperos.

Moldar as bolinhas.

Passar por ovo e depois em pão ralado.

Fritar em azeite.

Imagens da Receita concluída

