

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.) | Frango-909g  Arroz-400g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Arroz-99g |
| 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.) | Filetes-750g  Arroz-426g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Arroz-103g |
| 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.) | Carne-650g  Arroz-200g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Carne-253g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Arroz de carne

Ingredientes: 202g-Arroz 253g-Carne

Procedimentos: Aquecer ambos que estavam no frigorífico e está pronto a comer

Imagens da receita concluída.

Simão Paiva Turma 904