## 10527818_968420726520330_5885394234000295753_n



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

**Nome: Maria Jesus 8º4**

**Durante 3 dias:**

1. Durante 3 dias, pesar os alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (por exemplo, quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)
2. Após a refeição, verificar se foi consumida na sua totalidade.
3. Propor 1 receita para reaproveitamento dos alimentos desperdiçados e 1 receita para reaproveitamento de sobras (por exemplo, receitas com arroz cozido).

Se tiveres possibilidade pesquisa na internet receitas.

|  |  |
| --- | --- |
| 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.) | Favas de escabeche: foram desperdiçados 3 Kg que eram as cascas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumida na totalidade. |
| 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.) | Frango assado com batatas e sumo de laranja: foram desperdiçadas 500g de cascas de batatas e 200g de cascas de laranja |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumida na totalidade |
| 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.) | Bacalhau assado com batata doce: foram desperdiçadas 300g das cascas das batatas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobrou bacalhau |

E agora… **Deixa-nos a tua receita** para reaproveitamento dos alimentos desperdiçados

**Cascas de laranja cristalizadas**

**Ingredientes:**

200g de cascas de laranja

2 L de água

2 chávenas de açúcar

**Modo de Preparação:**

Cortar as cascas das laranjas em tiras e deixar 30 minutos numa taça com 1 litro de água**.**

De seguida, pôr numa panela, no lume médio, 1 litro de água e deixar ferver durante10 minutos. Após os 10 minutos,escorrer e tirar o excesso de água com um papel de cozinha.

Posteriormente, acrescentar 2 chávenas de açúcar, levar ao lume e mexer sem parar até o açúcar voltar a ficar sólido.

Por fim, meter numa assadeira, deixar arrefecer e está pronto.

E agora… **Deixa-nos a tua receita** para reaproveitamento de sobras

**Pastéis de Bacalhau**

**Ingredientes:**

500g de batatas

Bacalhau – Restos Cozidos (+/- 2 Postas Grandes Desfiadas)

2 Ovos

1 pitada de Salsa

1 dente de Alho

1 pitada de Pimenta

1 pitada de Sal

Óleo Vegetal para Fritar

**Modo de Preparação:**

Cozinhar a batata com água e sal. Depois de cozida, converter em puré.

Seguidamente, desfiar o bacalhau em lascas ejuntar ao puré.

Picar a salsa e adicionar também ao puré, seguido dos ovos batidos, alho picado e uma pitada de sal e pimenta.

Finalmente, com a ajuda de duas colheres de sopa, moldar os pastéis e deitar no óleo até fritar bem todos os lados.

Está pronto a servir.

Trabalho elaborado por: Maria Rêgo de Jesus