alimentação saudável e sustentável

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: 170 g Ovos: 28 g Fruta: 21 g Fruta: 117 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Não sobrou.
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.)	Peixe: 40 g Fruta: 15 g Frango: 500 g (ossos, pele e miúdos) Puré de batata: 114 g Fruta: 106 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Frango : 310 g
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.)	Sopa: 80 g Fruta : 125 g Fruta : 32 g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Arroz : 290 g

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: **Arroz oriental com frango e amêndoas**

Ingredientes: (Para 2 pessoas)

- 300g - Arroz cozido
- 250 g – Frango assado (ou já cozinhado e limpo)
- 50 g – Amêndoas torradas
- 1 colher de sopa – Cebola picada
- 1 cenoura ralada

- ½ Chávenas de ervilhas cozidas
- Molho de soja q. b.
- Azeite q. b.

Procedimentos:

- Numa frigideira grande, aqueça o azeite.
- Junte a cebola e deixe cozinhar um pouco.
- Junte mais um fio de azeite e acrescente a cenoura ralada à frigideira.
- Quando a cenoura estiver salteada, junte o arroz.
- Deixe o arroz ganhar um pouco de cor e envolva bem.
- Junte as ervilhas e envolva novamente.
- Acrescente o frango em pedaços pequenos e um pouco de molho de soja.
- Envolva novamente e retire do lume.

- Antes de servir acrescente as amêndoas torradas e sirva de imediato.

Imagens da receita concluída