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.	25 gr (cascas)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	180gr (favas)
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições.	0 gr
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	155gr (arroz)
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições.	75 gr (cascas de batatas)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	205 gr (frango assado)

E agora… **deixo-vos as minhas receitas**

Título:

Dia 1 : Favas com massa;

Dia 2: Pataniscas de arroz;

Dia 3 : Quiche de frango e batatas fritas.

Ingredientes:

Favas com massa: Favas; Massa à escolha; coentros; Sal grosso; Água; Cebola; Azeite.

Pataniscas de arroz: Arroz; Farinha; Ovos; Coentros; Cebola; Óleo.

Quiche de frango: Massa quebrada; Ovos; Natas; Cenoura; Frango; Azeite; Cebola.

Batatas fritas: Cascas das batatas; óleo; piripiri; sal fino.

Procedimentos:

- **Para as favas:** Comece por colocar azeite a tapar o fundo do tacho, deixar aquecer, e assim que o azeite estiver quente colocar a cebola picada e deixar refogar. De seguida deve colocar as favas. As favas já devem estar cozinhadas. Envolva as favas com a cebola e o azeite, depois adicione a massa e envolva tudo, deve colocar água de modo a tapar. Durante a cozedura da massa deverá mexer para evitar que cole no fundo do tacho, se precisar de água adicione, quando a massa já tiver cozida deite os coentros picados. Pronto a servir.

- **Para as pataniscas:** Num recipiente colocar o arroz que sobrou juntamente com a cebola, os coentros picados, a farinha (adicionei 4 colher de sopa) e misturar. De seguida adicionar os ovos, eu adicionei dois, mas isso vai depender da quantidade de arroz que tiver, e misturar tudo. O óleo já deverá estar quente. Com ajuda de duas colheres deverá fazer a forma dos pasteis de bacalhau.

- **Para a quiche:** Desfie e reserve o frango que sobrou. Numa frigideira, coloque um dedo de azeite, deixe aquecer e coloque a cebola picada. Deixe refogar. De seguida adicione o frango já desfiado e deixe refogar. Adicione uma ou duas cenouras (opcional), e triture tudo junto. Numa travessa colocar a massa quebrada e molde-a, deite o preparado na massa e de seguida bata os ovos e as natas, verta em cima do restante.

- **Batata frita (com as cascas):** Lavasse muito bem as cascas das batatas e fritasse com óleo bem quente. No fim, temperar com sal fino e piripiri.

Imagens das receitas concluídas.

Favas

Pataniscas

Quiche

Batatas fritas (cascas)