

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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 360 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A sopa 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 as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 115 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 70 gramas |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 98 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 42 gramas |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Massa de salmão e legumes

Ingredientes: Massa espiral, salmão, brócolos, delícias do mar, alho-francês, cenoura, azeite, cebola, sal e pimenta.

Procedimentos: Numa wok, começamos por adicionar uma cenoura raspada, uma cebola picada, alho-francês às rodelas, pimento em tiras, azeite e deixamos refogar um pouco. De seguida, juntamos água quente, a massa, o salmão previamente partido em cubos, delícias do mar e por fim os brócolos cozidos, que tinham sobrado da refeição anterior. Temperei a gosto com sal e pimenta e depois foi só servir.

Imagens da receita concluída.

