

Trabalho realizado por alunos do 8ºI:

Gonçalo Teixeira Nº11

Marco Espinha Nº20

Rodrigo Caetano Nº25

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.) | **218g** |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **0g** |
| 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.) | **500g** |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **30g** |
| 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.) | **307g** |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | **61g** |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Omelete com recheio do desperdício dos legumes e casca da batata frita

Ingredientes: Casca da Batata (acompanhamento)

 Talos do Espinafre e Casca da Curgette, Cenoura e Nabo.

Procedimentos: Fritar a casca da batata. Triturar as cascas dos legumes e ir adicionando água até obter uma substância quase cremosa. De seguida, colocar um pouco de manteiga na frigideira. Mexer os ovos numa tigela e depois adicionar o creme dos legumes aos ovos e mexer novamente. Depois de misturados, colocar o preparado na frigideira e faz-se uma omelete. Não se esqueça de virar a omelete.

Com o resto do creme dos legumes fazer de molho para as batatas.

Imagens da receita concluída.

