

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.) | 1, 125Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | O,300Kg |
| 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.) | 0,520 Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0, 235 Kg |
| 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.) | 0,423Kg |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0,124Kg |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: **Receita de sopa de cascas anti desperdício**

Ingredientes: Cascas das cenouras;

Talos dos vegetais utilizados durante a semana e guardados no frigorífico na gaveta dos vegetais;

Uma batata média

Dentes de alho

Rodelas de gengibre

Fio de azeite

Procedimentos: Começa por lavar bem as cascas dos vegetais à escolha (por exemplo: casca das cenouras; talos dos vegetais utilizados durante a semana e guardados no frigorífico na gaveta dos vegetais);

Lava bem e corta em pedacinhos pequeninos uma batata média

Descasca e esmaga alguns dentes de alho a gosto, juntamente com umas rodelas de gengibre;

Coloca as cascas juntamente com o alho e o gengibre numa panela, cobrindo depois com água;

Deixa levantar fervura e depois reduz para lume médio.

Deixa cozinhar durante 30 minutos;

Passa o caldo com a varinha mágica, deitas um fiozinho de azeite, esperas que ferva e está pronto a servir.

Imagens da receita concluída.





