

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.) | Para fazer sopa de espinafres.Sobraram 335 gramas de cascas de legumes. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | A sopa não foi consumida na sua totalidade.As cascas dos legumes foram lavadas e cozinhadas com azeite e sal e resultou um caldo de legumes que serviu para fazer um arroz de berbigão e cogumelos estufados com legumes. |
| 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.) | Arroz de berbigão50gr de cascas de alhos, cebolas e pés de coentros. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | O arroz não foi consumido na sua totalidade. |
| 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.) | Cogumelos estufados com legumes e arroz de berbigão sobrante.47 gr de peles de cogumelos e cascas de cenouras. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | O prato foi consumido na sua totalidade. |

**Receita**

**Título:** Cogumelos estufados com legumes, acompanhados de arroz de berbigão

**Ingredientes:**

-1 Caixa de cogumelos

-1 Cebola grande

-3 Cabeças de alhos

-Sal

-Caldo de legumes previamente preparado a partir do desperdício de cascas de legumes

-1 dl de Azeite

-2 Cenouras

-1 Pé grande de brócolos

-Arroz de berbigão sobrante de outra refeição

**Procedimentos:**

-Pique a cebola e o alho para dentro de uma caçarola, com azeite.

-Leve a lume brando até a cebola ficar transparente.

-Coloque os cogumelos previamente arranjados e cortados aos bocados dentro da caçarola e deixe-os cozinhar em lume brando.

-Coloque dentro do preparado um copo de caldo de legumes.

-Tape com uma tampa e deixe cozinhar.

-Acrescente ao preparado os legumes arranjados e cortados e deixe-os cozinhar em lume brando e com tampa para estufar.

-Sirva com arroz branco ou reaproveite outro arroz que possa ter sobrado de outras refeições, neste caso será arroz de berbigão.

**Imagens da receita concluída**





Caldo de legumes

 Cogumelos estufados com legumes e arroz de berbigão