

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 Kg de Bolo Rei |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobraram 150 g. |
| 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.) | 200 g de fiambre. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobraram 50 g. |
| 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.) | 300 g de queijo. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Sobram 50 g. |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Este foi o desperdício na minha casa em três dias.

Ingredientes: Frutas cristalizadas do bolo rei, restos do bolo rei e restos de queijo e fiambre de outras refeições.

Procedimentos: Juntei todos estes restos num prato e serviu de pequeno almoço.

Imagens da receita concluída.