

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.) | 50g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 300g |
| 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.) | 100g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 |
| 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.) | 220g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 300g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

O prato principal foi cozido à portuguesa

Título: empadão de carne

Ingredientes: batatas, leite, manteiga, ovos e carne

Procedimentos:

* Picar a carne
* Fazer o puré
* Colocar o puré numa assadeira e no meio a carne picada. Por cima colocamos bacon.
* Foi ao forno a alourar



E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Receita vegana.

Título: Rissóis de lentilhas vermelhas.

Ingredientes: água, farinha, pão ralado…

Procedimentos: O prato principal foi caril de lentilhas.

Com as lentilhas que sobraram fizemos rissóis.