alimentação saudável e sustentável

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.)	270gr (cascas e caules de legumes salteados)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Foi consumida na totalidade
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.)	Sem significado (cascas de uma cebola)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	55 gr em pele e ossos de frango descartados 350gr de frango que restou (receita)
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.)	135 gr de folhas velhas e caules de salada
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Foi consumida na totalidade

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título: Pataniscas de frango

Ingredientes:

- **2 chávenas (chá) de sobras de frango cozido ou assado, desfiadas**
- **3 chávenas (chá) de batata cozida e espremida, podem ser sobras e/ou também sobras de brócolos, couce-flor ou cenoura cozidos**
- **1 colher (chá) de sal**
- **1 colher (chá) de pimenta**
- **3 colheres (sopa) de salsa ou coentros**
- **3 ovos**
- **1 colher (sopa) de farinha de trigo**
- **Óleo para fritar**

Procedimentos:

1. **Numa tigela, coloque o frango, a batata ou os legumes, o sal e a pimenta, as ervas aromáticas e os ovos.**
2. **Por último, coloque a farinha.**
3. **Misture bem.**
4. **Aqueça o óleo.**
5. **Com uma colher (sopa), pegue porções de massa e frite em óleo quente.**
6. **Escorra em papel absorvente.**

Imagens da receita concluída.