

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.) | 225g de pão |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0g |
| 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.) | 300g de borrego assado |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0g |
| 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.) | 280g de cascas de batata |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0g |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

**RECEITA 1º dia**  **Pudim de pão**

**Ingredientes:** pão (250g); ovos (4/5 unid); açúcar (250g); leite (450ml); caramelo líquido

**Procedimentos:**

Barrar a forma com o caramelo e pré-aquecer o forno a 180 graus.

Colocar todos os ingredientes no liquidificador durante 2/3 minutos.

Colocar a mistura na forma e levar ao forno (em banho maria) por aproximadamente 40 minutos, ou até a parte de cima ficar dourada/acastanhada.

Retirar do forno e deixar arrefecer bem antes de desenformar.

Desenformar num prato/travessa à sua escolha.

Deixar no frigorífico, no mínimo, 2horas.

**Imagens da receita concluída:**

**RECEITA 2º dia Bolinhas de borrego**

**Ingredientes:** Borrego (300G) , cebola ( 80g), 3 dentes de alho, salsa (q.b), 2 ovos, pão ralado (q.b), farinha (q.b), salsa (q.b), Sal (q.b) e paprika (q.b).

**Procedimentos:** Comece por desfiar as sobras de borrego. Em seguida pique a cebola, o alho e a salsa.

Faça um refogado com a cebola e o alho e em seguida junte o borrego desfiado, tempere com sal, paprika e a salsa picada.

Deixe arrefecer tudo e junto 1 ovo e farinha até dar liga. Faça as bolinhas com o preparado anterior, empane em farinha, ovo e pão ralado e frite em óleo bem quente.

**Imagens da receita concluída:**

Uma imagem com louça, alimentação, dónute, donut

Descrição gerada automaticamente

Uma imagem com pessoa, propriedade, alimentação, pedaço

Descrição gerada automaticamente

**RECEITA 3º dia Chips de batata**

**Ingredientes:** Cascas de batata (280g), óleo (q.b), sal (q.b).

**Procedimentos:** Comece por lavar muito bem as cascas de batata. Em seguida, corte-as no tamanho desejado. Frite-as em óleo bem quente, até atingirem a crocância desejada. Tempere com sal a gosto e deixe escorrer bem sobre papel de cozinha.

**Imagens da receita concluída:**



