



Uma Base, Três Refeições: Batata

OBJETIVO

Promover o **planeamento alimentar**, o **aproveitamento de alimentos** e a redução do **desperdício**, mostrando como uma base simples pode dar origem a várias refeições diferentes ao longo da semana.

A TUA MISSÃO

Coze **batata suficiente para três dias**.

A partir dessa base, cria **três refeições diferentes**, por exemplo:

1. **Salada morna de batata** com feijão-frade e espinafres.
2. **Tortilha de batata** com legumes salteados.
3. **Sopa** com cubos de batata e couve.

Podes adaptar os ingredientes de acordo com a época do ano e com o que tens em casa.

Passo 1 — Planeia as refeições

Dia	Refeição	Como vais usar a batata

Passo 2 — Plano da Semana

Anota quando vais **cozinhar a base** e quando a vais **reutilizar**, para poupar tempo e evitar desperdício.

Dia da semana	O que vais cozinhar
	Cozer batata (base)
	Refeição 1



	Refeição 2
	Refeição 3

Passo 3 — Reflete

Responde às seguintes questões:

1. Como é que cozinhar batata para vários dias te ajuda a **ganhar tempo**?

2. De que forma esta estratégia contribui para **evitar o desperdício alimentar**?

3. Que outros **alimentos-base** poderias cozinhar e reutilizar ao longo da semana?

Desafio extra (opcional)

Cria uma **quarta refeição** usando sobras de batata e outros alimentos da época.