



Cozinha uma Base, Cria Duas Refeições

OBJETIVO

Desenvolver competências de **planeamento**, **organização** e **aproveitamento alimentar**, mostrando como cozinhar uma base pode poupar tempo, energia e reduzir o desperdício alimentar.

A TUA MISSÃO

Coze uma **base de arroz integral** suficiente para **dois dias**.

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

1. **Tigela de arroz integral** com feijão e legumes salteados.
2. **Salada fria de arroz** com hortícolas da época e uma leguminosa.

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

Passo 1 — Planeia as tuas refeições

Dia	Refeição	Como vais usar o arroz integral

Passo 2 — Plano da Semana

Anota quando vais **cozinhar a base** e quando a vais **reutilizar**, para gerir melhor o teu tempo e evitar desperdício.



Dia da semana	O que vais cozinhar
	Cozinhar arroz integral (base)
	Refeição 1
	Refeição 2

Passo 3 — Reflete

Responde às seguintes questões:

1. De que forma cozinhar uma base te ajuda a **poupar tempo** durante a semana?

2. Como é que esta estratégia contribui para **reduzir o desperdício alimentar**?

3. Que outras **bases** (ex.: leguminosas, legumes assados, cereais) poderias usar no futuro?

Desafio extra (opcional)

Cria uma terceira refeição com o que sobrou, usando criatividade e alimentos da época.