

INGREDIENTES NECESSÁRIOS WORKSHOP ZERO WASTE

INGREDIENTES	<input checked="" type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES
Conservas		
260 g feijão preto escorrido	<input type="checkbox"/>	1 LATA PEQUENA
140 g milho escorrido	<input type="checkbox"/>	1 LATA PEQUENA
50 g azeitonas às rodelas	<input type="checkbox"/>	
Sobras		
150 g frango assado ou peito de frango*	<input type="checkbox"/>	
Produtos para panificação, açúcares, pães e confeitaria		
4 fatias pão escuro ou broa de milho	<input type="checkbox"/>	
200 g farinha mais q. b.	<input type="checkbox"/>	
100 g flocos de aveia	<input type="checkbox"/>	
Legumes e ervas aromáticas		
1 cabeça de alho + 1 dente de alho	<input type="checkbox"/>	Cabeça (inteira); alho descascado
500 g abóbora manteiga	<input type="checkbox"/>	com casca e cortada em pedaços pequenos
100 g cogumelos	<input type="checkbox"/>	podem ser outros legumes
200 g curgete	<input type="checkbox"/>	cortada em pedaços
100 g alho francês	<input type="checkbox"/>	lavado e cortado em pedaços
300 g Cebola	<input type="checkbox"/>	descascada
100 g tomate cereja	<input type="checkbox"/>	lavado
40 g Coentros	<input type="checkbox"/>	
Ovos e laticínios		
100 g queijo flamengo em bola	<input type="checkbox"/>	
200 g queijo creme	<input type="checkbox"/>	
100 g Manteiga	<input type="checkbox"/>	
1 Ovo	<input type="checkbox"/>	OPCIONAL
Gorduras animal e vegetal		
50 g azeite, mais q.b.	<input type="checkbox"/>	
Especiarias, temperos e vinagres		
sal marinho	<input type="checkbox"/>	
moinho de pimenta	<input type="checkbox"/>	
cominhos	<input type="checkbox"/>	
Materiais		
1 Papel vegetal	<input type="checkbox"/>	
1 Pelicula aderente	<input type="checkbox"/>	
1 Bimby	<input type="checkbox"/>	
1 Pano de coar/passador fino	<input type="checkbox"/>	
1 Tabuleiro de forno	<input type="checkbox"/>	

- Pode substituir a carne por sobras de legumes vários