

# DIA 05

## DESCASQUE SEM DESPERDÍCIO



Você já notou que, ao descascar frutas e legumes, **perdemos** grande parte deles?

Aqui vai uma dica para descascar a batata sem desperdiçar nada: basta lavar bem as batatas e cozinhá-las com casca. Depois de cozidas, você as coloca de molho em água fria e, quando conseguir segurar as batatas, basta **retirar a casca** com a mão mesmo, pois sairá facilmente.

Outra dica com a batata é comer ela com casca! **Batatas rústicas**, cortadas no formato de canoa e assadas ficam uma delícia. Basta lavar a batata, cortar e regar com bastante azeite, colocar sal a gosto e outros temperos que você goste - com páprica ou com alecrim fica uma delícia.



Coloque tudo em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a **200 graus**, até que fiquem macias e douradas. Em geral, demora entre **40 min. e 1 hora**.



+vida simples