MASSA DE PANQUECA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite
3 ovos
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.

Em seguida desligue e, com uma colher, misture a farinha que grudou no copo do liquidificador.

Bata novamente só para misturar e reserve. Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer.

Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa.

Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

BOLO DE BANANA CARAMELADA

INGREDIENTES

Massa:
3 ovos
3 colheres (sopa) de margarina
1 e 1/2 xícara de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara de leite
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) rasa de fermento

Cobertura:
1 xícara de açúcar
4 a 5 bananas

MODO DE PREPARO

Cobertura:

Despeje o açúcar em uma forma redonda com furo central e leve ao fogo até que esteja completamente derretido.

Logo após, fatie as bananas e disponha sobre o açúcar caramelizado.

Massa:

Bata as claras em neve e separe.

Em outra travessa, bata os ovos com a margarina e o açúcar.

Acrescente a farinha, o leite, o sal e o fermento.

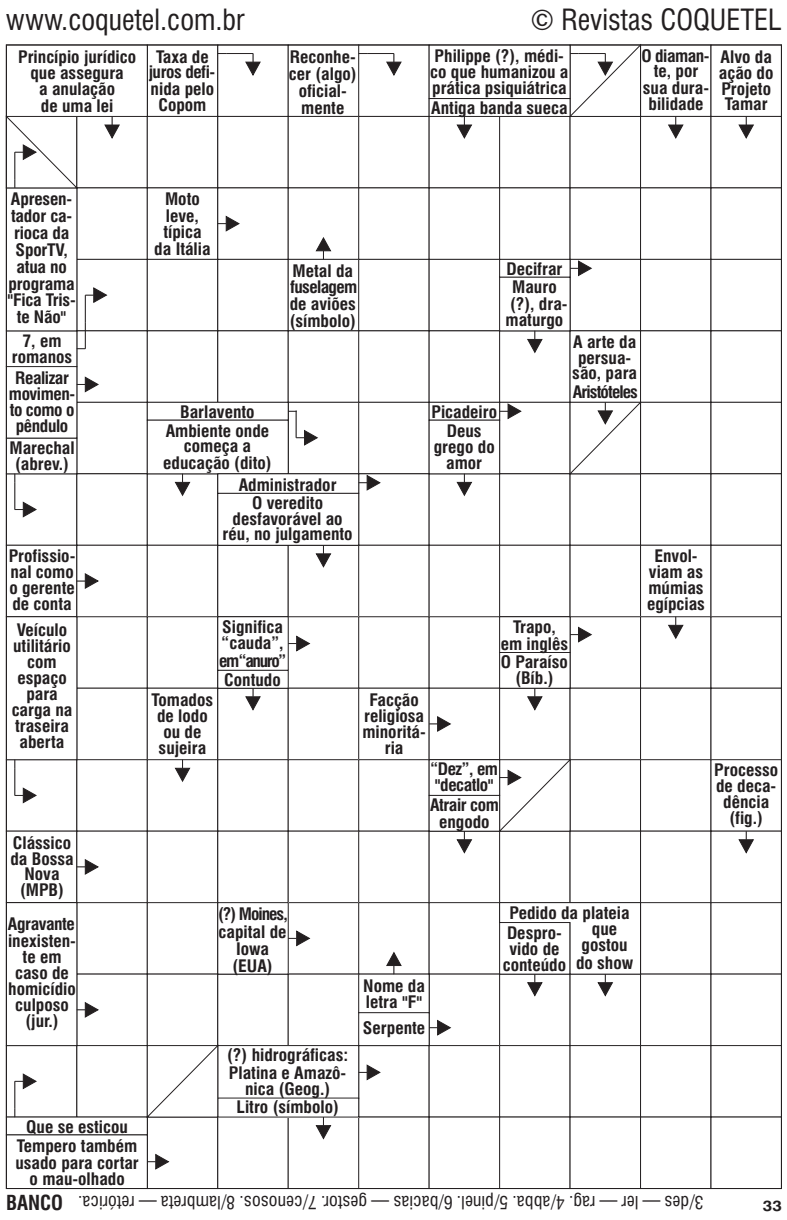
Por último, misture as claras em neve e continue batendo.

Despeje a massa na forma caramelizada com as bananas fatiadas.

Leve em forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

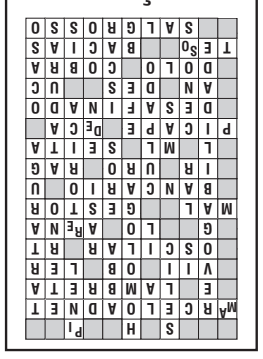
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/des — ler — rag. 4/abba. 5/pinel. 6/bacias — gestor. 7/cenosos. 8/lamberta — retórica. 33

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS
SEM SAIR DE CASA
#FaçaCoquetel /editoracoquetel @coquetel
ASSINE AGORA!
www.coquetel.com.br

Solução



CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Pastel fit

Ingredientes:

- 1 **CENOURA** média cozida
- ½ **CEBOLA** pequena picada
- 1 xícara (chá) de farinha de **ARROZ**
- 2 colheres (sopa) de **FARINHA** de grão-de-bico
- ½ colher (sopa) de **ÓLEO** de coco
- ½ colher (sopa) de salsinha **PICADA**
- 1 colher (sopa) de queijo **BRANCO**
- 1 colher (chá) de **FERMENTO** em pó
- Sal e **PIMENTA**
- 1 **GEMA** para pincelar

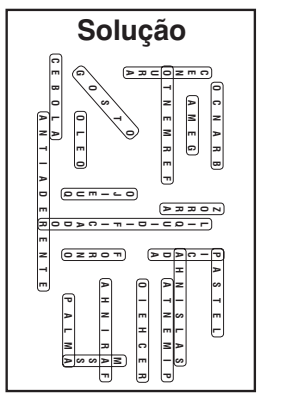
Modo de preparo: preaqueça o **FORNO** a 180ºC. No **LIQUIDIFICADOR**, junte a cenoura, a cebola, as farinhas e o óleo. Acrescente o sal e o fermento e bata até formar uma **MASSA** homogênea e reserve. Para o **RECHEIO**, misture o **QUEIJO** com a **SALSINHA** e tempere com sal e pimenta a **GOSTO**. Pegue uma colher da massa, espalhe-a na **PALMA** da mão, coloque o recheio no meio e feche, fazendo o formato do ~~**PASTEL**~~. Acomode os pastéis em uma forma **ANTIADERENTE** e pincele-os com a gema. Leve ao forno por 15 minutos, retire e sirva em seguida.

I	H	O	C	N	A	R	B	T	R	Z	B	D	P	A	S	T	E	L	O	T	E
T	C	M	D	Y	F	F	I	T	E	O	L	F	I	T	T	T	B	T	C	B	S
O	E	C	A	M	E	G	R	R	R	R	I	L	C	G	S	R	I	S	G	B	N
N	N	D	T	B	F	B	B	T	R	R	Q	H	A	H	N	I	S	L	A	S	F
N	O	T	N	E	M	R	E	F	Y	A	U	L	D	G	A	T	N	E	M	I	P
G	U	Y	L	F	G	F	N	T	R	T	I	D	A	L	L	F	R	L	L	R	L
T	R	F	C	N	F	N	C	M	G	C	D	D	A	D	O	I	E	H	C	E	R
N	A	Y	T	C	O	F	L	L	O	G	I	B	N	T	H	F	T	I	B	N	R
C	L	N	C	T	N	T	L	D	J	M	F	N	F	T	L	Y	C	I	L	M	L
L	L	D	S	S	D	A	N	Y	I	D	I	C	O	N	A	H	N	I	R	A	F
O	L	O	N	M	F	D	D	D	E	R	C	N	R	L	G	D	Y	R	F	S	L
M	G	F	N	O	L	E	O	D	U	B	A	D	N	T	A	L	Y	B	L	S	Y
H	F	N	L	T	B	Y	G	Y	Q	F	D	Y	O	D	T	P	A	L	M	A	N
C	E	B	O	L	A	F	R	T	N	F	O	M	E	C	C	N	R	R	F	G	D
R	H	B	C	A	N	T	I	A	D	E	R	E	N	T	E	F	N	M	N	C	N

9

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS
SEM SAIR DE CASA
#FaçaCoquetel /editoracoquetel @coquetel
ASSINE AGORA!
www.coquetel.com.br

Solução



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

O **PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU,** no uso de suas atribuições regimentais, **RESOLVE:**

PORTARIA N° 080, DE 31 DE JULHO DE 2026.
EXONERAR ROBSON IGINO DA SILVA, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

PORTARIA N° 081, DE 31 DE JULHO DE 2026.
NOMEAR NATHALIA BECK PENCINATO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 31 de julho de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente

Não jogue lixo nas ruas.
A população agradece!