



FRANGO COM GENGIBRE, SALSÃO E MAÇÃ

Ingredientes

1 colher (sopa) de creme vegetal dorian light/1/2 cebola picada/2 colheres (chá) de gengibre ralado/1/2 kg de filé de frango cortado em cubos médios/1/2 xícara (chá) de vinho branco seco/1/2 xícara (chá) de água/1/2 xícara (chá) de salsão picado/1 maçã verde grande, com casca picada/1 xícara (chá) de maionese hellmann's light.

Modo de preparo

Em uma panela média, derreta o creme vegetal dorian light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto. Acrescente o frango e refogue até dourar. Junte o vinho branco e a água. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio. Adicione o salsão e a maçã. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione a maionese hellmann's light e misture. Sirva em seguida.

FRANGO XADREZ

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva/2 cebolas médias cortadas em cubos/2 dentes de alho esmagados/500 g de filé de frango sem pele e cortado em cubos/sal a gosto/1 pimentão verde cortado em cubos/1 pimentão vermelho cortado em cubos/1 pimentão amarelo cortado em cubos/1 xícara (chá) de cogumelos em conserva cortados ao meio/1/4 xícara de molho shoyu/1 colher (sopa) de maionese/1/2 xícara (chá) de água/2 colheres (sopa) de amendoim torrado.

Modo de preparo

Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar. Retire e coloque em um prato. Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos. Retire e despeje em outro prato. Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar. Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos. Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maionese e a água. Mexa bem e junte a mistura de frango. Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso. Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

O maior satélite do Sistema Solar	Material de iluminação comum em boates	Ln (?): o alimento sem processamento industrial	Ofício peçonhento	(?) franziço: reação de desagrado	Série policial inglesa estrelada por Brenda Blethyn
Ativista deportada no Governo Vargas					Igreja do Batismo da Princesa Isabel
			Sigla de "bits por segundo"	Ave de bico forte	
				A letra "muda"	
(?) Digital, polo de tecnologia em Recife					Inflamação do tecido subcutâneo (Patol.)
Uisque apreçado nos EUA			Momento aguardado pela gestante	Tipo de cerveja	
				Figura de linguagem	
		Aparelho que produz gás combustível			
Felina predadora do antílope		Cerca de plantas que vedam terrenos	Batalha da Guerra da Cisplatina		
Torre inclinada, atração turística da Itália			"Outro" em "alteridade"		
			Arbusto ornamental		
					Principal via de transporte amazônica
Precisar "O (?) da Estape", obra de Hermann Hesse			Agir como o fiel no interior da igreja		
Cartunista brasileiro		Instância psíquica, sede do narcisismo		Versejara	
				O oposto da ordem (Filos.)	
		Minguado			
		Agência reguladora do petróleo			
(?) Henderson, goleiro do Crystal Palace			Fruto energético vendido nas barracas de Ver-o-Peso, mercado de Belém		
					(?) Macalé, comediante carioca
Tipo de objeto supostamente guardado na Área 51 (EUA)					Prognóstico baseado no mapa astral
	Forno, em inglês				

BANCO 31

4/oven — vera, 6/antiraz, 7/bourbon — sarandi, 9/ganimedes.

Solução

H	O	W	O	S	J	O	D	O	
I	I	V	O		I	N	A	O	
I	V	O	V	N	V	E	O		
O	S	S	V	O	S	E	N	V	I
I	N	H	O	B	E	H			
H	V	Z	H	O	R	O			
H	V	I	I	S	S	O	3	N	
O	I	H	I	W	S	I	D		
H	E	I	V	O	X	S			
I	O	N	V	S	V	O	3	I	
E	I	V	J	V	L	O			
I	V	N	O	B	N	O			
O	N	V	H	O	L	H	O		
O	I	H	V	N	E	B	V	E	O
D	E	S	E						
A	C	A							

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

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

O melasma

O **MELASMA** é um distúrbio cutâneo caracterizado por **MANCHAS** na pele, principalmente no **ROSTO**, e ocorre com maior frequência entre as **MULHERES**. Embora não tenha uma **CAUSA** definida, sabe-se que essa **CONDIÇÃO** está relacionada a uso de **ANTICONCEPCIONAIS**, gravidez, menopausa, exposição solar e **PRE-DISPOSIÇÃO** genética. O melasma é diferente do câncer de pele conhecido como melanoma e, ao contrário deste, é considerado **BENIGNO**. Não oferece nenhum risco à saúde e provoca apenas um desconforto **ESTÉTICO**. Para prevenir ou retardar o **APARECIMENTO** de novas manchas, é **RECOMENDÁVEL** evitar a exposição ao Sol. A fim de **PROTEGER** a área afetada, indica-se o uso de chapéu, boné ou **WISEIRA**, óculos escuros, sombrinha, guarda-sol e filtro **SOLAR**. A utilização de medicamentos **TÓPICOS** deve sempre ser prescrita e acompanhada por um **DERMATOLOGISTA**, já que a automedicação e o tratamento inadequado podem levar a uma piora nas manchas.



ILUSTRAÇÃO: GUTO NAS

H	M	M	S	I	A	N	O	I	C	P	E	C	N	O	C	I	T	N	A	C	
O	U	D	A	Y	Y	G	B	M	G	A	N	M	U	Y	S	B	C	S	T	A	
Ã	L	L	H	C	T	O	P	I	C	O	S	S	A	O	I	H	N	V	S	U	
Ç	H	E	S	T	E	T	I	C	O	B	O	F	P	T	N	H	I	I	I	S	
I	E	V	N	Y	G	E	R	G	I	I	R	C	A	F	M	H	R	S	G	A	
S	R	A	U	G	A	M	S	A	L	E	M	B	R	G	I	U	E	O	L	S	
O	E	D	P	L	O	R	Y	E	U	R	E	B	E	G	N	M	O	R	I	L	F
P	S	N	R	H	B	E	N	I	G	N	O	B	C	G	A	Ã	I	R	O	F	
S	A	E	O	F	E	D	N	C	S	F	U	T	I	M	N	Ç	Y	A	T		
I	O	M	T	R	S	C	G	S	I	C	B	M	I	C	I	G	O	A		R	
D	Y	O	E	I	L	O	C	O	U	A	I	S	E	R	H	D	B	E	M	O	
E	N	C	G	O	L	S	L	N	F	O	S	C	N	Y	A	N	M	T	R	T	
R	A	E	E	N	A	A	D	H	U	C	F	R	T	L	S	O	G	M	E		
P	I	R	R	E	R	D	U	M	F	D	A	O	O	C	Y	C	M	S	D	C	

13

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 1830/2026 - Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo, na forma do art. 107 da Lei nº 14.133/2021, a prorrogação do prazo do Contrato nº 008/2022, cujo objeto é a prestação de serviços técnicos de implantação, compilação, consolidação, versionamento e publicação on-line da Legislação Municipal, adjudicando o presente objeto à empresa CESPRO PROCESSAMENTO DE DADOS LTDA., no valor global de R\$ 7.920,00 (sete mil, novecentos e vinte reais), pelo período de 12 (doze), a contar da assinatura do Termo.

Em, 26 de setembro de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

