



FILÉ DE PEIXE ASSADO

Ingredientes

500 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro) / 4 batatas grande descascada em rodela de 0,5 centímetro de espessura / 2 tomates picadinhos / 1/2 pimentão(se ele for grande) 1 cebola média picada em cubos / 1 colher (sopa) cheia de alcaparras / cheiro-verde a gosto / coentro a gosto (opcional) / 1/2 colher (sopa) de sal / 1 dente de alho (pequeno) bem espremido / azeite a gosto

Modo de preparo

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve  
Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro  
Reseve  
Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas  
Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate  
Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos  
Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto  
Sirva com arroz intergal ou branco, é uma delícia!

MOQUECA DE PEIXE

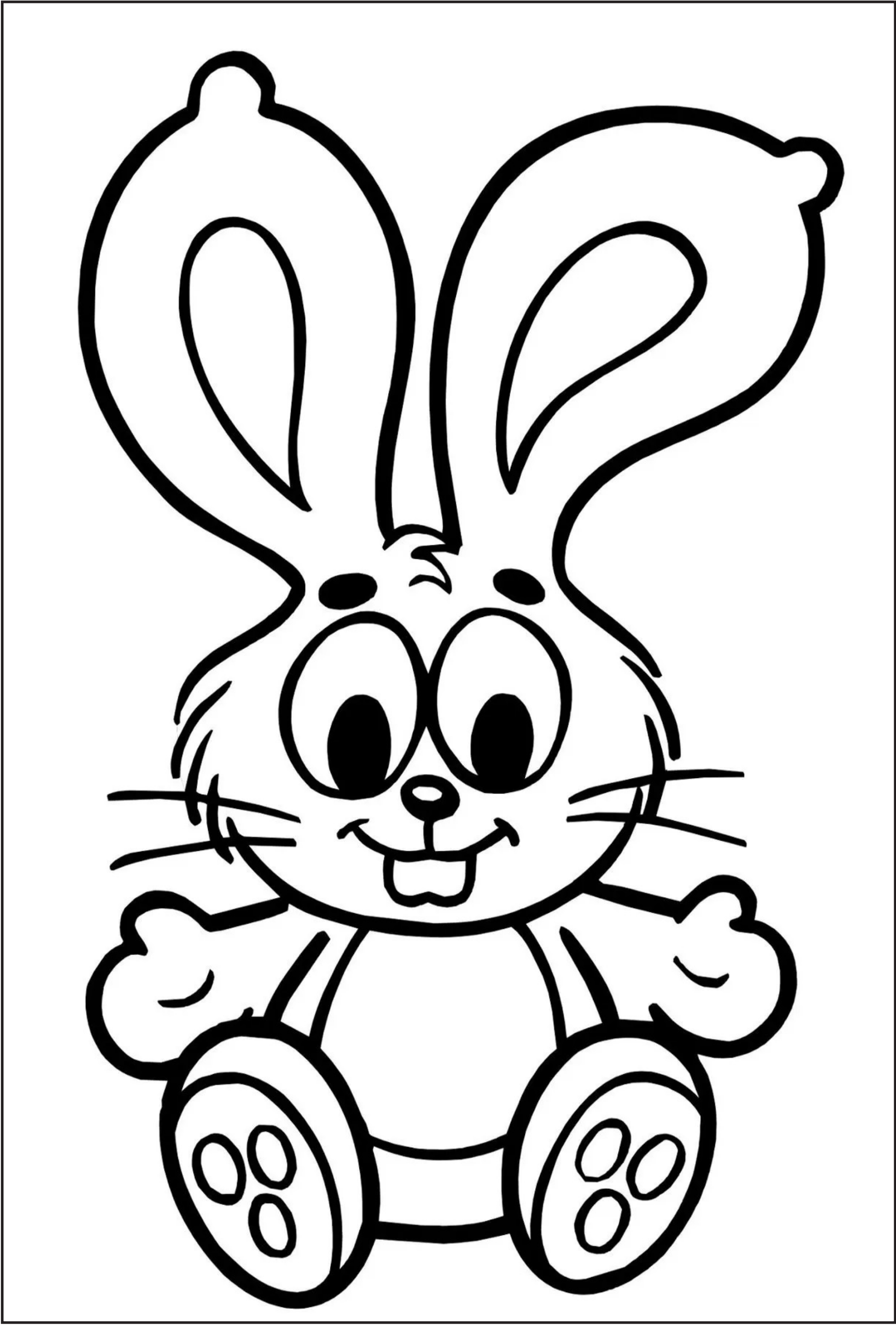
Ingredientes

4 postas de cação ou garoupa (700 gramas) / suco de 1 limão / 1 cebola grande cortada em rodela / 1 pimentão vermelho cortado em rodela / 1 pimentão verde cortado em rodela/ 2 tomates maduros cortados em rodela / 2 colheres (sopa) de coentro picado / 200 ml de leite de coco / 1 colher (sopa) de azeite de dendê / 2 tabletes de caldo de camarão

Modo de preparo

Lave bem o peixe, regue com o suco de limão e deixe descansar por cerca de 1 hora  
Em uma panela grande, coloque o peixe, a cebola, os pimentões, os tomates e polvilhe coentro  
Esfarele os tabletes de caldo de camarão, misture-os ao leite de coco e regue o peixe  
Leve ao fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 20 minutos  
Mexa algumas vezes até que esteja cozido  
Junte o azeite de dendê e adicione sal  
Retire do fogo e sirva

Mantenha a cidade limpa!  
Não jogue lixo nas ruas.  
A população agradece!





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 Nº 281, DE 01 DE DEZEMBRO DE 2025.**

**NOMEAR** LAYSA DE CASTRO ALVES DO CARMO, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/12/2025.

Nova Iguaçu, 01 de dezembro de 2025.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**  
Presidente

