



POLENTA COM BIFE ENROLADO

Ingredientes

1 polenta caseira/12 bifes de patinho/12 fatias de presunto cru tipo Parma/12 tiras de cenoura/1 tablete de caldo decarne/1/2 copo de vinho branco seco/2 colheres (sopa) de azeite de oliva/3 colheres (sopa) de concentrado de tomate/tomilho, salsinha picada/sal e pimenta a gosto/

Modo de preparo

Temperar os bifes batidos. Estender uma fatia de presunto em cada um,colocar uma tira de cenoura e enrolar,prendendo com um palito. Refogar os bifes no azeite até dourar. Acrescentar o concentrado de tomate,o caldo de carne dissolvido num copo de água fervente,o vinho e o tomilho. Cozinhar até a carne ficar macia. Salpicar salsinha picada e servir sobre a polenta.

LOMBO À MODA CHINESA

Ingredientes

óleo para friturapimenta-do-reino a gosto/sal a gosto/2 colheres (sopa) de molho de tomate/1 ½ colher (sopa) de amido de milho (maisena)xícara de água/ xícara de vinagre/3 colheres (sopa)de shoyu/¼ xícara de açúcar/1 xícara de farinha de trigo/2 ovos/1 cebola grande/2 fatias de abacaxi/500 g de lombo de porco/2 pimentões verdes/

Modo de preparo

Cortar o lombo em fatias de 1 cm(Cortar as fatias em quadrados de 3x3 cm aproximadamente) Temperar com pimenta-do-reino e pouco sal. Cortar o pimentão em cubos de 3 cm,fazer o mesmo com a cebola e as fatias de abacaxi. Reservar. Aquecer cerca de ½ litro de óleo em uma panela pequena. Bateligeiramenteos ovos,passar os cubos de lombo pelos ovos e depois pela farinha de trigo. Retirar o excesso e dourar aos poucos no óleo quente,escorrer em papel absorvente e reservar. Emumapanela pequena,colocar o açúcar,vinagre e shoyu,levar ao fogo baixo até que o açúcar dissolva,acrescentar o molho de tomates. Misture a água fria ao amido de milho e acrescente à mistura de açúcar e vinagre,ferva por 1 minuto e reserve. Em uma frigideira ou panela grande,coloque 4 colheres(sopa)do mesmo óleo em que fritou os pedaços de lombo. Aqueça e acrescente os cubos da cebola e do pimentão,refogue rapidamente em fogo alto,cerca de 3 a 4 minutos. Coloque os cubos de abacaxi e os pedaços de lombo,misture bem e regue com o molho agri-doce. Cozinhe em fogo baixo por 3 minutos, se o molho estiver muito espesso,acrescente um pouco de água.



CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

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

Bromélias

As bromélias são muito comuns no Brasil. Veja, abaixo, um pouco a respeito dessa planta:

- Há mais de 3.000 espécies no **MUNDO**
- Divididas em 50 **GÊNEROS** diferentes
- Apenas uma espécie não é natural das **AMÉRICAS**
- Existem 1.500 **ESPÉCIES** no Brasil
- ABACAXI** é a bromélia mais conhecida
- Podem nascer na **TERRA**, em troncos ou entre as **PEDRAS**
- Apoiam-se em outros **VEGETAIS** para obter mais luz e **VENTILAÇÃO**
- São plantas extremamente

- ADAPTÁVEIS** e crescem em quase todos os tipos de solo
- As **RAÍZES** devem ser molhadas de forma moderada
- Molhar sempre as **FOLHAS**
- Necessitam de bastante **CLARIDADE**
- Apresentam **VARIAÇÕES** de formas e combinações de **CORES**
- A **BROMÉLIA** floresce apenas uma vez em seu tempo de vida, e a flor pode **DURAR** meses ou apenas alguns dias, dependendo do gênero

G X V E G E T A I S F Z A R Z H I K I G C N
L J Z W I S M T X G H R W S A R D E P K M W
H T M A Ç E V E N Y R Q P Q B K A Z S U M A
C I M C H D S O R E N E G C H B U R X N M R
E X F U U D T S T Z E D D S Ç Q U S U I I X
H A G P N V Z B R E A A G E I P S P B D O Q
C C M E F D E N P H E D S I V M E F I L I S
G **A I L E M O R B** F W I W C Z H Õ Ç N B E A
H B T J C C I M U Ç Ç R A E Q F Ç X P Z K H
B A G Ç O B S S I E V A T P A D A U I S X L
Y F I Z H A E C O A F L W S U U I A B R C O
P T A M E R I C A S J C S E S C R C L Q L F
C E D A O K Q X L S O Z B S F Y A E S P F U
I M C C D D X O ã Ç A L I T N E V Q M W O W
J B W Ç A H T Ç Ç A W F D N Y G R O U G O I

8

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS

SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel /editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA!

www.coquetel.com.br

Solução

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Esfomeada Cantora de "All Star"	Beth Carvalho e Jorge Aragão	Matou Golias (Bib.) Brinque do com barbante	Partidos à época da Ditadura		(?) Rebelo, político brasileiro	(?) Vegas: a cidade dos cassinos (EUA)	Tiragem de vinho sofisticado
Condição que nos habilita à cidadania							
Desumanos							
Irmão do pai							
Acordo de (?): estipula capital mínimo para os bancos comerciais		Cidade italiana da torre inclinada			(?) litúrgico: o calendário religioso Livro de Paulo Coelho (2010)		
			Chamar; fazer vir Terra natal (fig.)				
							Desprovido de pés Personagem de William Shakespeare traído por Iago (Lit.)
Forma de conexão hidráulica		Memória volátil de micros			Formato de módulos de sofá	(?) marra: a força	
Atrasado; descompassado							
		Enfermo; mazelado					
		Transpirar	Esbranquiçado				
(?) e volta, etapas da viagem					Dira (?), atriz Alçar; erguer		
Delicado; cortês		Rápido; ligeiro			O cão "linguiçinha"		Norah (?), cantora norte-americana
Empréstimo de dinheiro a juros excessivos (jur.)						(?) Pesci, ator de "Cassino"	
				Alter (?), a segunda personalidade			102, em algarismos romanos
Daquele lugar			Pintor de "Monalisa"				
Programa de rádio que divulga notícias dos Três Poderes					O plano alternativo	Interjeição para estimular animal	

BANCO. 3/10e. 5/10e — usura. 6/avocar — o aleph. 8/bastileia.

62

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° 075, DE 02 DE JULHO DE 2026.

EXONERAR BRUNA RITA DE FREITAS COELHO, do cargo em comissão de Assessor Legislativo III, a contar de 02/07/2026.

Nova Iguaçu, 02 de julho de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente

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