

**FRANGO COM GENGIBRE, SALSÃO E MAÇÃ****Ingredientes**

1 colher (sopa) de creme vegetal doriana 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 doriana 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 maisena/1/2 xícara (chá) de água/2 colheres (sopa) de amendoim torrado.

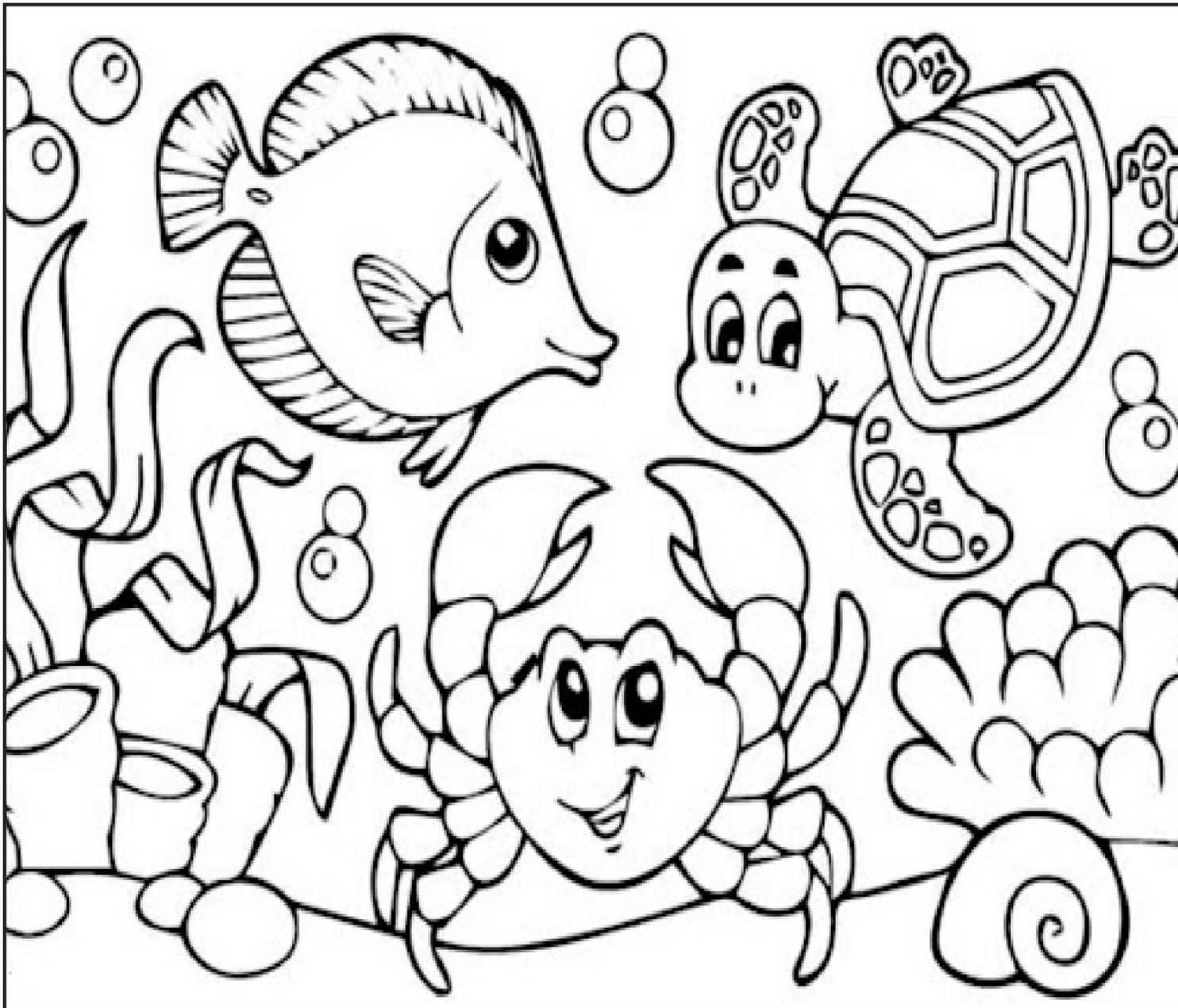
**Modo de preparo**

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 maisena 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.

# Mantenha a cidade limpa!

## Não jogue lixo nas ruas.

### A população agradece!

**CAÇA-PALAVRA**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

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

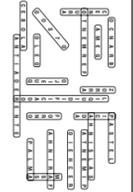
**Pastel fit**

Ingredientes:

- 1 CENOURA média cozida
- 1/2 CEBOLA pequena picada
- 1 xícara (chá) de farinha de ARROZ
- 2 colheres (sopa) de FARINHA de grão-de-bico
- 1/2 colher (sopa) de ÓLEO de coco
- 1/2 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 180°C. 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 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

**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 Nº 248, DE 08 DE AGOSTO DE 2025.**

**EXONERAR DANIEL DE LUNA MARQUES**, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 08 de agosto de 2025.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**  
Presidente

# LEMBRETE

# BEBE

# ÁGUA!

Um corpo hidratado é um corpo saudável.

