



## Receitas Hora H

## ROLO DE CARNE RECHEADO COM ESPINAFRE E QUEIJO

## Ingredientes

600 g de carne moída; 200 g de espinafres frescos; 125 g de mussarela (ou outro de sua preferência); sal e pimenta à gosto; alho em pó à gosto; colorau à gosto; azeite à gosto; 400g de abóbora (usei abóbora manteiga); 1/2 cebola.

## Modo de preparo

Leve uma frigideira ao fogo com um pouco de azeite e deixe aquecer. Acrescente os espinafres e tempere com uma pitada de sal. Deixe os espinafres murcharem e saltearem, retire escorrendo todo o líquido e deixe esfriar completamente.

Numa tigela coloque a carne moída e tempere-a com sal e pimenta e amasse bem para misturar. Coloque depois a carne numa tábua de cozinha, numa camada só formando uma espécie de retângulo.

No meio coloque os espinafres já frios e sobre estes o queijo cortado em palitos. Enrole a carne sobre os espinafres e o queijo, formando um rolo e apertando bem para que o recheio não escape. Coloque depois o rolo numa assadeira.

Corte a abóbora em cubos pequenos e coloque em volta do rolo de carne. Pique a cebola e espalhe sobre a abóbora, com uma pitada de sal, e tempere tudo com o alho em pó, o colorau e regue com um fio de azeite.

Leve a assar em forno previamente aquecido a 180°C durante cerca de 45 minutos ou até a carne estar cozida e a abóbora macia e tostada.

Sirva a carne em fatias e acompanhe com uma salada ou legumes cozidos.

## SALADA MULTICOR

## Ingredientes

Alface roxa; Alface verde; Tomates cerejas; Beterraba; Pimentão verde; Pimentão vermelho; Pimentão amarelo; Azeitona chilena; Brócolis; Tempero a gosto.

## Modo de preparo

Cortar os pimentões e a alface em tiras. Ralar a beterraba e cozinhar o brócolis. Colocar nas bordas de uma travessa a alface roxa, depois a alface verde e a seguir a beterraba. Enfeitar com os pimentões, os tomates cerejas, as azeitonas e o brócolis.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO



## Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 1620/2024 - Baseado nos pareceres da Procuradoria e da Controladoria, homologa a Licitação nº 001/CPL/2025 para a contratação de empresa especializada na prestação de serviços terceirizados de motorista executivo, com fornecimento de mão de obra de acordo com as especificações do Edital e anexos, adjudicando o objeto à empresa ECO RIO COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA, no valor global de R\$ 1.256.994,00 (um milhão, duzentos e cinquenta e seis mil, novecentos e noventa e quatro reais), pelo período de 12 (doze) meses, à contar da data da assinatura do contrato.

Em, 12 de março de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES  
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu



## SUDOKU

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

## Exemplo

5	9	4	6	7	8	3	1	2
1	7	5	2	8	6			
2	3		1	4	5	8	7	
8	1	2	6	7	9			
9		8	1	2				
4	2	9	7	6	8			
6	4		2	3	9	1		
8	3	6		2	5			
	9	1	8	5	3	4		

1 Preencha os espaços em branco com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça apenas uma vez na linha.

5	4	6	8	1	2			
1	7	5	2	8	6			
2	3		1	4	5	8	7	
3	8	1	2	6	7	9		
9		8	1	2				
4	2	9	7	6	8			
6	4		2	3	9	1		
8	3	6		2	5			
	9	1	8	5	3	4		

2 O mesmo deve acontecer em cada coluna. Nenhum número pode ser repetido, e todos os números de 1 a 9 se encontram presentes.

5	4	6	8	1	2			
1	7	5	2	8	6			
2	3		1	4	5	8	7	
3	8	1	2	6	7	9		
9		8	1	2				
4	2	9	7	6	8			
6	4		2	3	9	1		
8	3	6		2	5			
	9	1	8	5	3	4		

3 Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: aparecem números de 1 a 9, mas nenhum se repete.

## A

6	2	1	3	8		9		
	9		2		7			
8			9			1		
7	4					2		
	3				1			
1				4		3		
3		9				5		
	6		1			2		
9	5	2		8	6		7	

## B

	7	9	1		8			
6	9			3		1		
	8				4			
1			4			2		
		6		5				
7			8				4	
	1					2		
3	6				4		8	
	9	8	7		6			

## SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA



#FaçaCoquetel

ASSINE AGORA!

www.coquetel.com.br



## Solução

A	2	8	9	8	7	2	5	1	6
	8	2	6	5	1	8	2	9	7
	5	7	1	2	9	6	8	2	7
	8	7	7	6	2	9	5	1	1
	9	1	2	7	8	5	6	8	2
	2	6	5	1	2	9	7	8	2
	1	9	2	6	5	7	8	2	8
	7	2	8	9	2	1	6	5	5
	6	5	8	2	1	2	7	9	9
B	5	9	1	2	8	7	6	2	2
	8	2	7	6	1	9	5	8	8
	8	2	6	9	5	2	1	8	5
	7	1	9	6	8	2	5	8	2
	2	8	8	5	1	9	7	7	6
	2	6	5	1	7	2	8	9	1
	6	7	2	9	2	8	1	8	5
	1	5	8	2	7	6	2	9	7
	9	8	2	1	5	6	8	2	7

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Os ciganos, por seu antigo modo de vida	Proibe a boca de urna e institui a lei seca no dia da votação (BR)	Registro escrito de reunião	A máscara antirruas
Três ídolos esportivos do Brasil	Possui	Coronel	(abrev.)
▶			
Glorificante (fem.)			(?) Peixoto, repórter brasileiro
Conserto; reparo			▶
▶		Escrava de Abraão (Bíblia)	Lá; acolá Pequena aldeia
Fecham hermeticamente, vedando	"Os (?)", filme com Fernanda Torres		▶
Edifício (abrev.)			Antigo oficial de justiça
Relativo à nobreza			▶
▶		Eros Ramazzotti, cantor italiano	Formato da cantora
Prejudicial do físico ou moralmente	De (?): rapidamente		▶
▶		Partícula positiva do átomo (símbolo)	Estado natal de Gloria Perez (sigla)
Exame do MEC para o Ensino Médio	Criadouro de abelhas		
"Sobre", em "epicarpo"	Maiores pais andino		
Material de talas usadas em fraturas		Capim para cobrir choças	O teor alcoólico do vinho licoroso
▶			Aero-náutica (abrev.)
▶	Estratagem; artifício		▶
Guia espiritual	Interjeição que designa espanto		(?) Maia, cantor Roentgen (símbolo)
Vocalista do Skank			Substituem o "L" no plural de "qualquer"
▶			▶

BANCO

4/peru.7/alcaide—arral—nomades—relance.8/ceogramma.9/senhoral.10/apoteica.

52

## SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA



#FaçaCoquetel

ASSINE AGORA!

www.coquetel.com.br



## Solução

V	S	O	R	T	E	N	E	M	A	S
W	I	L	V	P	O	G				
V	L	D	H	V	H	G				
H	E	V	O	S	S	E	G			
G	D	L	I	P	E					
O	I	R	A	V	A	V	E	N		
C	V	E	I	E	W	E	N			
E	C	N	T	E	R	E	N			
L	T	R	R	E	R	O	S			
L	V	A	V	O	H	N	S			
V	L	R	G	V	A	S				
I	L	V	I	W	V	S				
E	C	E	M	E	D	N	E			
A	V	E	D	O	T	I	C			
F	C	A	C	A	N					

LEMBRETE  
BEBE  
ÁGUA!

Um corpo hidratado é um corpo saudável.



MANTENHA A  
CIDADE  
LIMPA!

A Lei de Crimes Ambientais (Lei nº 9.605/1998) considera o descarte irregular de lixo um crime, com possibilidade de multa, detenção ou reclusão.

