



**FRANGO DE PANELA DE PRESSÃO SEM ÁGUA**

**Ingredientes**

1 frango inteiro/1/2 cebola/pimenta-do-reino (a gosto)/cebolinha (a gosto)/salsinha (a gosto)/colorau (a gosto).

**Modo de preparo**

Corte o frango em pedaços.

Coloque em uma panela de pressão o frango e os ingredientes, menos o colorau e cozinhe por 20 minutos em fogo alto.

Abra a panela com cuidado (não esqueça de tirar a pressão), coloque o colorau e uma pitada de sal.

Cozinhe por mais 20 minutos, dependendo do seu fogão em fogo médio.

Bom apetite!

**CARNE MOÍDA COM BATATA SIMPLES**

**Ingredientes**

500 g de carne moída/3 colheres de óleo/2 dentes de alho/1 cebola média picada/1 tablete de tempero sabor galinha ou carne/4 batatas cortadas em cubo/tempero verde/1 colher de colorau.

**Modo de preparo**

Coloque o óleo e a cebola até a cebola murchar e perder um pouco de água

Em seguida o alho e colorau.

Coloque a carne até ela se soltar e fritar um pouco

Em seguida, adicione o tablete de tempero.

Assim que estiver dissolvendo o tablete, coloque a batata com um pouco de água, tampe a panela

Logo em seguida, veja se a batata está mole e acrescente o tempero verde.

**GALINHA COM QUIABO**

**Ingredientes**

680 g de molho de tomate/1/2 litro de água 600 g de galinha cortada em pedaços/1 cebola inteira picada/3 dentes de alho/4 colheres (sopa) de azeite de oliva/300 g de quiabo picado em rodela/200 g de milho sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo**

Ferva o molho de tomate, a água e o sal.

Reserve.

Aqueça o azeite e frite os pedaços da galinha com o alho e a cebola.

Coloque o quiabo picado Mexa apenas um pouco, com cuidado para ele não babar.

Cubra com o caldo até que passe dois dedos do nível dos ingredientes.

Espere cozinhar bem, e acrescente o milho ao restante do que foi preparado com o molho e despeje sobre a galinha.

Misture tudo e deixe mais 3 minutos em fogo brando

Retire do fogo.

Sirva ainda quente com arroz branco.



LEMBRETE  
**BEBA  
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.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
**Câmara Municipal de Nova Iguaçu**  
ATOS OFICIAIS

**TERMO DE COMPROMISSO E POSSE NO MANDATO DE VEREADOR DE RAFAEL FERREIRA TEIXEIRA.**

Aos 12 (doze) dias do mês de maio do ano de 2026 (dois mil e vinte e seis), às 11 (onze) horas, compareceu à Câmara Municipal de Nova Iguaçu o senhor RAFAEL FERREIRA TEIXEIRA, atendendo a convocação para tomar posse no mandato de VEREADOR em função do falecimento de GERMANO SILVA DE OLIVEIRA. Na ocasião, o convocado apresentou cópia do diploma conferido pela Justiça Eleitoral e também sua declaração de bens, tendo prestado compromisso nos termos do art. 5º, I, do Regimento Interno e sido declarado empossado no cargo de vereador pelo senhor presidente, que para constar determinou a lavratura do presente Termo de Compromisso e Posse, que vai assinado pelo vereador empossado e pelo senhor presidente.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 12 de maio de 2026.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES  
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

RAFAEL FERREIRA TEIXEIRA  
Vereador empossado

**VAMOS COLORIR?**

