



Receitas Hora H

MINI ABÓBORAS RECHEADAS COM CARNE MOÍDA

Ingredientes

1 colher de sopa azeite de oliva; ½ cebola picada em cubinhos; 1 dente de alho picado; 200g de carne bovina moída; Sal a gosto; Pimenta do reino a gosto; 2 colheres de sopa de extrato de tomate; ½ maço de salsinha picada; 2 abobrinhas de tronco redondas.

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite de oliva. Juntar a carne moída. Temperar com sal e pimenta a gosto.

Adicionar o extrato de tomate, em seguida a salsinha. Misturar e reservar.

Em uma panela, com água fervente, dispor as abobrinhas e deixar cozinhar por 15 minutos. A casca e o miolo devem ficar macios. Cuidar para não se desmancharem.

Com o auxílio de uma faca, cortar a parte de cima da abobrinha e com uma colher, retirar as sementes de dentro. Rechear com a carne moída e servir.

ESTROGONOFE DE FRANGO

Ingredientes

500 gramas de peito de frango cortado em tirinhas 1/4 xícara (chá) de manteiga 1 unidade de cebola picada 1 colher (sobremesa) de mostarda 1 colher (sopa) de ketchup (ou catchup) 1 pitada de pimenta-do-reino 1 unidade de tomate sem pele picado 1 xícara (chá) de cogumelo variado | variados escorridos 1 lata de creme de leite • sal a gosto

Modo de preparo

Derreta a manteiga e refogue a cebola até ficar transparente.

Junte o frango e tempere com o sal.

Mexa até o frango dourar de todos os lados.

Acrescente a mostarda, o catchup, a pimenta-do-reino e o tomate picado.

Cozinhe até formar um molho espesso.

Se necessário, adicione água quente aos poucos.

Quando o molho estiver encorpado e o frango macio, adicione os cogumelos e o creme de leite.

Mexa por 1 minuto e retire do fogo.

Sirva imediatamente, acompanhado de arroz e batata palha.

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



ESTADO DO RIO DE JANEIRO



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu informa e convida a sociedade iguaçuana, em cumprimento ao Art. 9º, §4º da Lei Complementar nº 101/2000, a participar de Audiência Pública a ser realizada no dia 26 de maio de 2026, às 13 horas, no Plenário da CMNI, localizado na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, nº 38, Centro, Nova Iguaçu – RJ, para a apresentação do Relatório de Gestão Fiscal – RGF pelo Poder Executivo Municipal, referente ao primeiro quadrimestre do exercício de 2026.

Marcio Luís Marques Guimarães
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu informa e convida a sociedade iguaçuana, em cumprimento ao art. 36º, §5º da Lei Complementar nº 141/2012, a participar de Audiência Pública a ser realizada no dia 27 de maio de 2026, às 15 horas, no Plenário da CMNI, localizado na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, nº 38, Centro, Nova Iguaçu – RJ, para a Prestação de Contas do Executivo Municipal na área da saúde, referente ao primeiro quadrimestre do exercício de 2026.

Marcio Luís Marques Guimarães
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu