



### 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.

Espera 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

Decreto Legislativo nº: 2.009 de 09 de junho de 2026

Dispõe sobre a concessão do Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao Senhor Nivaldo Pereira.

**Autor:** Vereador Jeferson Ramos de Oliveira – JEFERSON RAMOS  
 FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana ao senhor Nivaldo Pereira, pelos inestimáveis serviços prestados ao povo Iguaçuano.

Art. 2º O presente Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 09 de junho de 2026

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES  
 Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº: 2.010 de 09 de junho de 2026

Concede a Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana à **senhora** Silvania Maria da Silva Nunes dos Santos, acompanhada de Diploma.

**Autor:** Vereador Douglas Nadaes Chagas da Silva – DOUGLAS NADAES  
 FAÇO SABER QUE A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, POR SEUS REPRESENTANTES LEGAIS, APROVOU E EU PROMULGO O SEGUINTE DECRETO LEGISLATIVO

Art. 1º Fica concedido o Título Honorífico de Cidadania Iguaçuana à **senhora** Silvania Maria da Silva Nunes dos Santos, natural do Estado da Paraíba e presidente da Confederação de Irmãs Beneficente Cristã, pelos relevantes serviços prestados à população do município de Nova Iguaçu.

Art. 2º Este Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 09 de junho de 2026

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES  
 Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu