



LOMBO AO LEITE

Ingredientes

Lombo de porco de 1 kg (aproximadamente)/Alecrim/Salvia/Alho em pasta ou picado/Pimenta do reino/Sal/Azeite extra virgem extra/1 l de leite integral Sal/Pão italiano.

Modo de preparo

Limpar o lombo do eventual excesso de gordura, temperá-lo com a as ervas frescas (pode usar também as desidratadas, mas as frescas garantem gosto mais intenso) trituradas com uma faca afiada. Junte o alho picado o sal e a pimenta do reino e espalme o composto no lombo em sua totalidade. Esquente o azeite em uma ampla panela e deixe o lombo fritar até ficar bem corado. Acrescente todo o leite e deixe cozinhar por uma hora em fogo médio baixo e com a panela tampada. Verificar de tempo em tempo que o líquido não se seque. Se no final de uma hora o molho estiver ainda muito líquido deixe a panela destampada por mais 10 minutos. O molho deve resultar medianamente grosso. Fatie o lombo e sirva nos pratos onde colocarás fina sfatias de pão italiano torrado e cobertas pelo molho do lombo. Pode ser acompanhado maravilhosamente por ervilhas ou espinafre cozidos.

BIFE DE CARNIÇA

Ingredientes

200 g de bife de contrafilet ou alcatra/4 colheres de sopa de óleo/2 colheres de sopa de extrato de tomate 2 colheres de chá de alecrim/Orégano a gosto/Sal a gosto/1 colher de manteiga.

Modo de preparo

Tempere o bife com sal. Em uma frigideira funda (ainda sem fogo), ponha o bife e despeje o óleo em cima, ponha o extrato em cima, distribua a manteiga, ascenda o fogo. A partir que for fritando, acrescente o alecrim e o orégano. Frite até dar a aparência de queimado e virar um molho (o bife não vai queimar, só da aparência de queimado). E está pronto o bife de carniça. Sirva com arroz ou pão. E um vinho seco tinto ou branco.

QUENTÃO DE VINHO

Ingredientes

2 l de vinho tinto suave/1 copo de água 200 ml/Meio copo de cachaça/1 1/2 copo de açúcar/2 pauzinhos de canela/12 cravos (ou a gosto)/8 rodelinhas de gengibre (ou a gosto).

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes ao fogo em uma panela. Depois que levantar fervura, deixe por mais 10 minutos. Está pronto é só servir. Tomar a bebida quente.

Ler é dar um passo à frente, é seguir em direção a um futuro melhor!

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.

SUDOKU © Revistas COQUETEL

www.coquetel.com.br

Exemplo

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

A

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

B

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

Solução

A

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

B

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

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 156, DE 22 DE JANEIRO DE 2025.
NOMEAR BRUNA DELFINO BRAZ, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/01/2025.

Nova Iguaçu, 22 de janeiro de 2025.

MARCIO LUIS MARQUES GUIMARAES
Presidente

VAMOS COLORIR?

Maurício