

## SAÚDE

ALÉM DE MAIS BARATAS, AVES SÃO ÓTIMAS FONTES DE MINERAIS E DÃO AQUELA FORCINHA PARA EMAGRECER

# Mais saúde no prato com frango

Curtir um churrasquinho no Rio tem sido difícil por conta do preço da carne. De janeiro a junho deste ano, o aumento acumulado foi de 3,36%, enquanto o valor do frango em pedaços caiu 4,43%, segundo o Índice de Preços ao Consumidor (IPCA). Substituir um alimento pelo outro é uma opção que faz bem ao bolso e à saúde, já que a ave é ótima fonte de proteína magra (com pouca gordura agregada) e ferro.

O nutricionista Matheus Motta, do Vigilantes do Peso, explicou que o frango ainda é fonte de vitaminas do complexo B, que ajudam no funcionamento do sistema nervoso e do metabolismo energético:

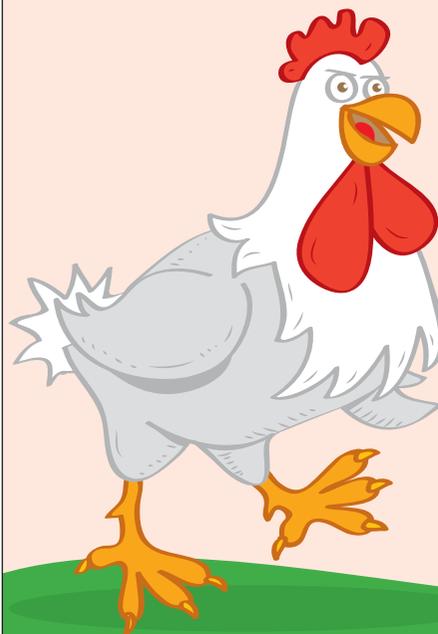
— A B2 (riboflavina) e a B3 (niacina) agem na diminuição do cansaço. Já a B6 (piridoxina) e a B12 (cobalamina) auxiliam a formação de hemácias e

impedem a formação de uma substância chamada homocisteína, que lesiona o revestimento das artérias — disse.

Além do ferro, outros minerais do frango são magnésio, essencial para a função muscular; zinco, importante para a saúde da pele, olhos e unhas; e selênio, antioxidante que atua no sistema imune e no funcionamento da tireoide. Segundo Motta, os cortes da ave são iguais na quantidade de nutrientes, mas diferem na concentração de gordura. O peito sem pele é a parte mais magra, com apenas três a quatro gramas de lipídios. A coxa tem de 5g a 6g de gordura, a sobrecoxa, de 12g a 13g, e a asa, de 13g a 20g.

— O frango é a melhor opção para controlar peso e colesterol, comparado a outras carnes. O ideal é consumi-lo de três a quatro vezes por semana.

## VARIE O PREPARO



### Com molho pronto

Corte os peitos de frango em cubos grandes e, em uma caçarola, misture-os ao molho de tomate de sua preferência. Cozinhe em fogo médio por dez minutos ou até que o frango esteja totalmente cozido. Sirva sobre alguma massa ou arroz integral



### No vapor

Corte o peito de frango em tirinhas e cozinhe no vapor, junto com seus legumes preferidos e alguma erva aromática. Para um toque asiático, experimente usar também ervilhas-tortas, cogumelos shiitake e capim-limão esmagado, mas retire o capim-limão antes de servir



### Ao forno

Arrume os peitos de frango em uma assadeira forrada com papel-alumínio ou papel-manteiga. Cubra com tomates-cereja partidos ao meio, funcho fatiado e rodela de limão, para obter um sabor mediterrâneo. Leve ao forno e asse a 220 °C por cerca de 20 minutos



### Espetinhos

Corte os peitos de frango em pedaços. Antes de montar, os espetos de madeira devem ficar mergulhados em água por 20 minutos. Intercale os pedaços de frango com os legumes de sua preferência: cebola, pimentão e abobrinha, por exemplo. Leve à grelha ou ao forno por cerca de 20 minutos, regando ocasionalmente com suco de maçã

Fonte: Vigilantes do Peso

Infografia: Daniel Juca

## INSCRIÇÕES ABERTAS!

DÊ SUA OPINIÃO SOBRE UM HIDRATANTE FACIAL PARA PELE SENSÍVEL

Você tem dermatite (atópica/seborréica) ou rosácea?

Ou quando aplica algum cosmético no rosto, você sente coceira, ardência, sensação de pele ressecada ou seus olhos lacrimejam?

Se você tem um desses sintomas, ligue para nós e venha testar um hidratante para pele sensível. Pela participação na pesquisa, você receberá R\$ 60,00.



O CIDP é um centro de pesquisas clínicas especializado em dermatologia e realiza testes com diversos cosméticos, como desodorantes, hidratantes, protetor solar e produtos para cabelos.

**CIDP** CENTRE INTERNATIONAL DE DEVELOPPEMENT PHARMACEUTIQUE

Rua dos Inválidos, 212, 4º andar  
Lapa – Rio de Janeiro

Cadastre-se pelo telefone ou e-mail

**2222 0480**

comunicacao@cidp-cro.com  
www.cidp-cro.com/cidp-brasil-volunteers  
www.facebook.com/CIDPBrasil



Estado do Rio de Janeiro  
Município de Nova Iguaçu  
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU

### SUSPENSÃO

O DIRETOR GERAL DA CÂMARA MUNICIPAL de Nova Iguaçu resolve aplicar a servidora **GABRIELLA SOARES MARQUES**, a **PENA DE SUSPENSÃO**, prevista no art. 105, II, da Lei Municipal nº 2.378/92, por 03 (três) dias, no período de 05 a 07 de agosto de 2015, por inobservância de dever funcional previsto no artigo 94, III e IV, do mesmo diploma legal, **CIENTE** a advertida que em caso de reincidência, estará o mesmo sujeito à penalidade de suspensão de até 90 (noventa) dias, conforme prevê o artigo 108, caput, da Lei nº 2.378/92.

Nova Iguaçu, 27 de julho de 2015.

**LUIZ CARLOS FRANCO DE ORNELLAS**  
DIRETOR GERAL  
CMNI

## EDITAL DE CITAÇÃO

Com o prazo de vinte dias o MM Juiz de Direito, Dr.(a) Andre Fernandes Arruda - Juiz em Exercício do Cartório da 3ª Vara Cível da Regional do Méier, RJ, FAZ SABER aos que o presente edital com o prazo de vinte dias virem ou dele conhecimento tiverem e interessar possa, que por este Juízo, que funciona a Aristides Caire, 53 Sl. 209 CEP: 20775-090 - Méier - Rio de Janeiro - RJ e-mail: me03vciv@tjrj.jus.br, tramitam os autos da Classe/Assunto Procedimento Sumário - Despesas Condominiais / Condomínio em Edifício, de nº 0026722-10.2012.8.19.0208, movida por CONDOMINIO DO EDIFICIO LEOGARDEN em face de MARTHA DA CONCEIÇÃO FARIA MARZANO, objetivando CITAÇÃO da parte ré para os termos da ação e INTIMAÇÃO para que compareça pessoalmente à audiência de conciliação( art. 277, caput e §§ 1º ao 3º do CPC) para o dia 14/09/2015 as 14:00 horas, devendo comparecer acompanhada de seu patrono, podendo, entretanto, fazer-se representar por preposto com poderes para transigir, o qual deverá também se fazer acompanhar de advogado. Cientificando-a de que não sendo obtida a conciliação, deverá oferecer sua resposta, oral ou escrita, acompanhada de documentos, podendo também, se for o caso, indicar assistente técnico e formular quesitos, na própria audiência Advertência: Deixando a(s) parte(s) ré(s) de oferecer resposta, reputar-se-ão verdadeiros os fatos alegados na petição inicial (art. 319 do CPC), salvo se o contrário resultar da prova dos autos, o mesmo ocorrendo se não comparecer, injustificadamente, à audiência. Assim, pelo presente edital CITA o réu MARTHA DA CONCEIÇÃO FARIA MARZANO, que se encontra em lugar incerto e desconhecido, para no prazo de quinze dias oferecer contestação ao pedido inicial, querendo, ficando ciente de que presumir-se-ão aceitos como verdadeiros os fatos alegados, caso não ofereça contestação. Dado e passado nesta cidade de Rio de Janeiro, Aos dezesseis dias do mês de julho do ano de dois mil e quinze. Eu, Rose Mary Sartore de Souza Geraldino - Técnico de Atividade Judiciária - Matr. 01/31452, digitei. E eu, Fernanda Celia Abreu Oliveira - Responsável pelo Expediente - Matr. 01/20111, o subscrevo.

## MAIS

### Sem papel na tampa do vaso

O hábito de cobrir a tampa do vaso quando se vai ao banheiro na rua pode ser uma bobagem, segundo um microbiologista do Canadá. “A menos que você lamba o assento do vaso, não há realmente nenhuma probabilidade de você pegar uma infecção”, diz Jason Tetro, um autor e pesquisador conhecido como o “cara dos germes”. Tetro explicou que só há risco se a pessoa tiver um corte ou machucado que permita a passagem de germes para o sangue.