



VIRADO DE LEGUMES

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo1 cebola média picada1/2 pimentão vermelho picado1 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada1 xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada• sal a gosto• pimenta-do-reino a gosto• salsa (ou salsinha) picada a gosto• cebolinha-verde picada a gosto

Modo de preparo

Numa panela, aqueça o óleo e doure levemente a cebola. Junte o pimentão e refogue por 3 minutos, mexendo sem parar. Adicione a ervilha e tempere com sal e pimenta. Mexa e polvilhe a salsa e a cebolinha. Por último, junte a farinha de milho flocada, misturando bem. Sirva quente, acompanhando carne assada ou espetinhos de carne ou frango.

QUICHE DE LEGUMES

Ingredientes

2 xícaras (chá) de Água fervente 1 tablete de caldo de legumes 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada1 ovo4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado1 xícara (chá) de farinha de aveia

Modo de preparo

Coloque a água fervente e o caldo em uma tigela e junte a soja. Deixe de molho por 2 horas. Escorra em uma peneira, mas não deixe secar, e junte os ingredientes restantes até formar uma massa. Forre com ela uma forma de fundo falso com 25 cm untada. Reserve.

PÃO DE QUEIJO NA CANECA

Ingredientes

- 3 ovos
- 12 colheres (sopa) de leite
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 12 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 3 colheres (chá) de fermento em pó
- 12 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- uma pitada de sal

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o ovo, o leite e o óleo e misture bem. Adicione o polvilho e o fermento e misture novamente. Por fim, acrescente o queijo ralado e o sal e mexa apenas o suficiente para incorporar o queijo. Divida a mistura em quatro canecas, enchendo apenas metade de cada uma para a massa não transbordar quando estiver assando. Leve uma caneca de cada vez ao micro-ondas por 1 minuto. Sirva em seguida e coma na hora!

CAÇA-PALAVRA

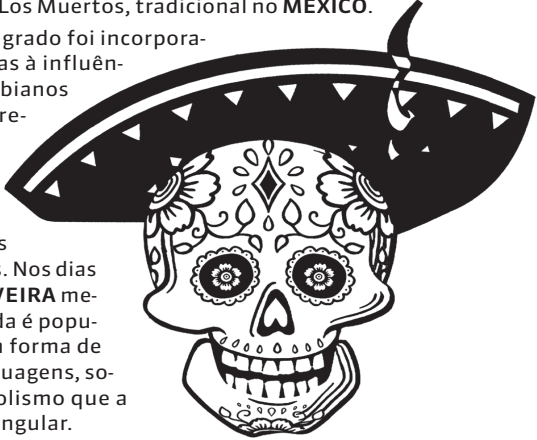
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Caveira mexicana

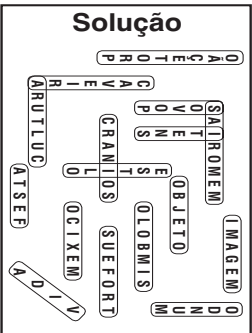
A caveira mexicana é um **SÍMBOLO** típico da **CULTURA** do país, que representa a **VIDA** e a **PROTEÇÃO** contra os maus espíritos. É um dos principais ícones da **FESTA** popular do Dia de Los Muertos, tradicional no **MÉXICO**.

Seu uso como **OBJETO** sagrado foi incorporado à cultura do país graças à influência dos **POVOS** pré-colombianos que habitavam aquela região. Eles costumavam guardar os **CRÂNIOS** de seus familiares como **TROFÉUS**, com o intuito de reter as boas **MEMÓRIAS** dos falecidos. Nos dias atuais, a **IMAGEM** da **CAVEIRA** mexicana colorida e decorada é popular em todo o **MUNDO** na forma de **ITENS** decorativos ou tatuagens, sobretudo devido ao simbolismo que a envolve e a seu **ESTILO** singular.



O A D F R T M Y M O M A A I M A G E M A O
Å L T H S A I R O M E M N L O E O R A I D
Ç D G N O S T N R E C R T A N C N N A B N
E S R E V G E C E N O B J E T O H T N F U
T G Y B O L N E D E A H R D M T N F R T M
O A C S P O S R D S F H O L O B M I S A M
R Y A B M T N S A T T T F R T I D S M T C
P E V C R C R A N I O S C L S U E F O R T
B T E H C E L N H L T E T E D T R E A L A
R N I H E S L T R O E O C I X E M F T V
H C R B I B I S A E T M T T R R R S M I D
N N A R U T L U C T I M N Y D D D N D A E
N T C I T E A C M A T S E F I S R A A R L

24



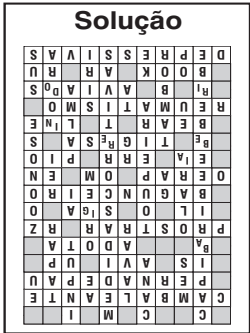
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Dois rios que cor- tam Reci- te (PE)	Período que abrange quatro semanas	Brasil (sigla)	Punições Limpar (com sabão)	Ayilton Escobar, regente e compositor	Entrada de dados em um computador (ing.) (?) a boca: utilidade da mordaga
→	↓	↓	↓	↓	↓
O modo de caminhar do bêbado					
Inábil jogador de futebol (bras.)		Extensão de vídeos (inform.)	→	Proce- dência	Problemas de saúde como a raiva e a toxoplas- mose
A Terra do Acarajé (sigla)	Agência Nacional de Aviação Civil (sigla)	Ópta por (ideia)	→		
Abater; derribar	Fábrica de tijolos	Mamífero que vive sob a terra	↓		Robert Zemeckis, cineasta dos EUA
→					→
Ele, em francês		Giorgio Armani, estilista italiano	Atenção (?)!; o sil- vo breve, no trânsito		Título de Roberto Carlos, na MPB
O indivi- duo que é muito desor- ganizado					↓
			Espécie de sala unissex polinésia		Parte da mão com a letra 'W'
Brado de coqueiros		Errar, em inglês		Som carac- terístico do pardal	
Urso, em inglês		Antigo suc- esso de Caetano Veloso			A água potável, quanto ao cheiro
Doença que afeta as articula- ções, é comum na terceira idade			(?) na Rua, grupo teatral brasileiro	Linha, em inglês	
→			↓	Macho da água	
					Sistema Único de Saúde (sigla)
Acha graça Livro, em inglês	Octavio Paz, Nobel de Litera- tura (1990)	Prepa- rados (remédios prescritos)	→		↓
As pos- sas mais propensas ao suicídio			Sul (abrev.)		Código da Rússia, na internet
→			↓		→

BANCO

28



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

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, no uso de suas atribuições regimentais, RESOLVE:

PORTARIA Nº 264, DE 30 DE SETEMBRO DE 2025.

EXONERAR ROBERTO TEODORO DE SÁ, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 30/09/2025.

PORTARIA Nº 265, DE 30 DE SETEMBRO DE 2025.

NOMEAR MARCELA FRANCIELY RODRIGUES DA SILVA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01/10/2025.

PORTARIA Nº 266, DE 30 DE SETEMBRO DE 2025.

EXONERAR JULIANA CRISTINA RIBEIRO SOARES FERNANDES, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 30/09/2025.

Nova Iguaçu, 30 de setembro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente

VAMOS COLORIR?

