



Receitas Hora H

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.

Espere 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.

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/RJ, em cumprimento ao § 4º do art. 9º da Lei Complementar nº 101/2000, informa e convida a sociedade Iguaçuana a participar de Audiência Pública, a ser realizada no próximo dia 26 de setembro de 2025 às 10 horas, na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento nº 38, Centro Nova Iguaçu/RJ, para a apresentação, pela Prefeitura de Nova Iguaçu, do Relatório de Gestão Fiscal – RGF – referente ao 2º quadrimestre do exercício de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

Decreto Legislativo nº 1.922 de 28 de agosto de 2025.

Concede o Título de Cidadania Iguaçuana à senhora Rafaela Gonçalves Ornellas da Silva.

Autor: Vereador Mauricio Moraes Lopes – MAURICIO MORAIS

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 de Cidadania Iguaçu-

ana à senhora Rafaela Gonçalves Ornellas da Silva, considerando o seu destaque e os relevantes serviços prestados à Cidade de Nova Iguaçu.

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

- Câmara Municipal de Nova Iguaçu, 28 de agosto de 2025.
- MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
- Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu