



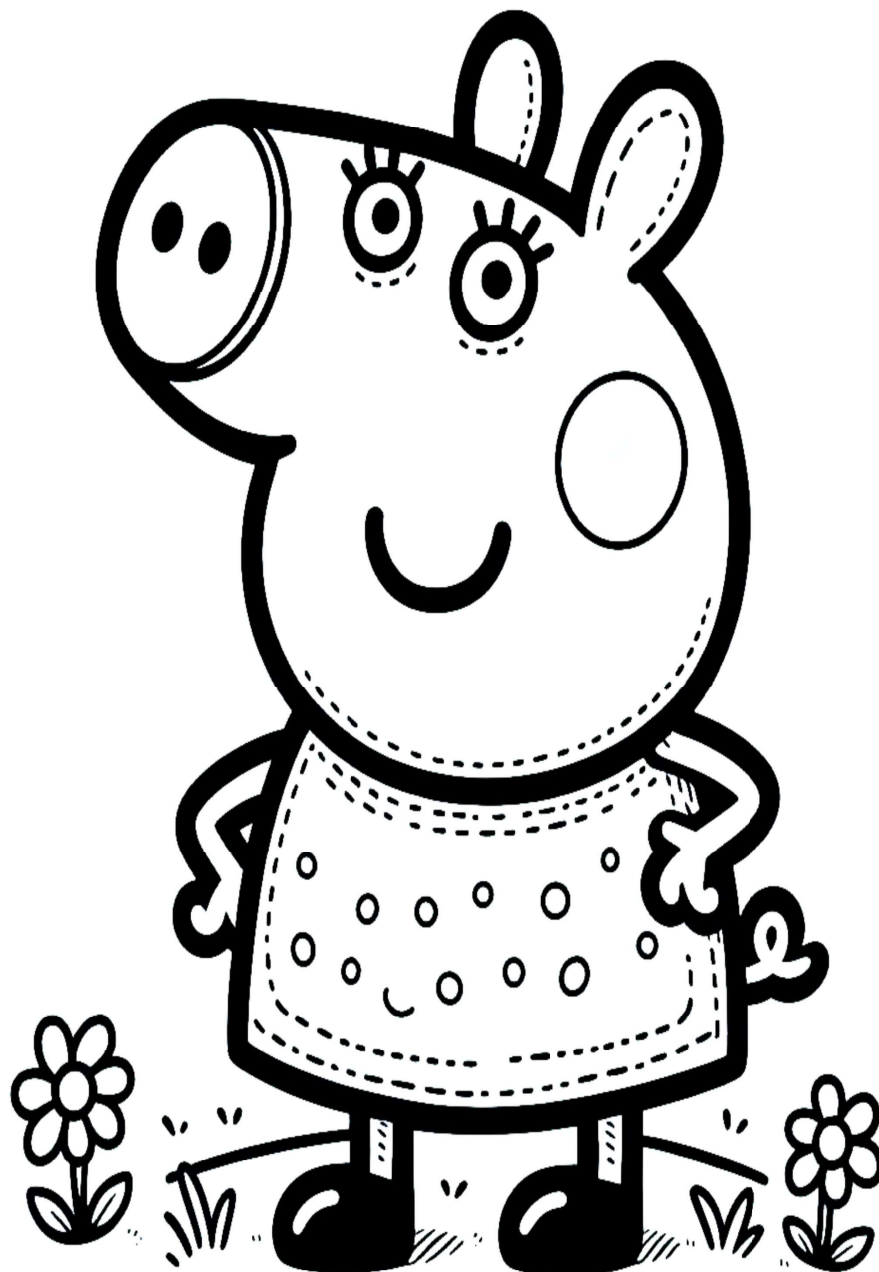
## CANJICA

### Ingredientes

1 1/2 xícara (chá) de milho para canjica/  
7 xícaras (chá) de água/ 1 lata de leite condensado/ 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)/ 1 vidro de leite de coco (200ml)/ 1 xícara (chá) de açúcar/ 1 canela em pau/ 2 cravos da Índia/ 100g de coco ralado/ 1 xícara (chá) de amendoim sem pele torrado e triturado

### Modo de preparo

Deixe o milho de milho em água de um dia para o outro. Escorra e coloque na panela de pressão. Adicione as 7 xícaras (chá) de água, tampe e cozinhe por 40 minutos depois que pegar pressão. Retire a pressão da panela e escorra a canjica. Leve ao fogo em uma panela junto com o leite condensado, o leite, o leite de coco, o açúcar, a canela, o cravo e o coco por 10 minutos, ou até ficar cremoso. Coloque em taças, polvilhe com o amendoim e sirva.



## CARAPEBA GRElhADA

### Ingredientes

1 carapeba limpa e sem vísceras/ Suco de 1 limão/ Sal a gosto/ 3 colheres (sopa) de azeite/ 1 folha de alface para decorar

### Modo de preparo

Tempere a carapeba com o suco de limão e o sal. Grelhe-a em uma grelha, untada com o azeite por 20 minutos. Na metade do tempo, vire o peixe, para grelhar por igual. Arrume a folha de alface em uma travessa e coloque o peixe sobre ela.

LEMBRETE  
**BEBA  
ÁGUA!**

Um corpo  
hidratado  
é um  
corpo  
saudável.



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 269, DE 07 DE OUTUBRO DE 2025.**

**EXONERAR** THALIA HELOISA SILVEIRA ARRUDA, do cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 07 de outubro de 2025.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**  
Presidente

