



**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 pao 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**

Temperar 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.



**EDITAL DE CONVOCAÇÃO**

Morro Agudo Futebol Clube - CNPJ 28739381/0001-44, de acordo com o artigo 21, 22, 23, 24, 29 e 33 do seu estatuto fica convocados todos os seus associados para assembleia geral extraordinária, a realizar-se no dia 30/05/2025 na sede do clube às 19 hs com o fim de eleger e empossar o conselho deliberativo do clube.

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 N° 216, DE 09 DE MAIO DE 2025.**  
**NOMEAR** EVERTON BARBOSA DOS SANTOS, para exercer o cargo em comissão de Assessor Legislativo I, a contar da data da publicação.

Nova Iguaçu, 09 de maio de 2025.

**MARCIO LUIS MARQUES GUIMARÃES**  
 Presidente

**LEMBRETE  
 BEBA  
 ÁGUA!**

Um corpo hidratado é um corpo saudável.