



**ROLO DE CARNE RECHEADO COM ESPINAFRE E QUEIJO**

**Ingredientes**

600 g de carne moída; 200 g de espinafres frescos; 125 g de mussarela (ou outro de sua preferência); sal e pimenta à gosto; alho em pó à gosto; colorau à gosto; azeite à gosto; 400g de abóbora (usei abóbora manteiga); 1/2 cebola.

**Modo de preparo**

Leve uma frigideira ao fogo com um pouco de azeite e deixe aquecer. Acrescente os espinafres e tempere com uma pitada de sal. Deixe os espinafres murcharem e saltearem, retire escorrendo todo o líquido e deixe esfriar completamente.

Numa tigela coloque a carne moída e tempere-a com sal e pimenta e amasse bem para misturar. Coloque depois a carne numa tábua de cozinha, numa camada só formando uma espécie de retângulo.

No meio coloque os espinafres já frios e sobre estes o queijo cortado em palitos. Enrole a carne sobre os espinafres e o queijo, formando um rolo e apertando bem para que o recheio não escape. Coloque depois o rolo numa assadeira.

Corte a abóbora em cubos pequenos e coloque em volta do rolo de carne. Pique a cebola e espalhe sobre a abóbora, com uma pitada de sal, e tempere tudo com o alho em pó, o colorau e regue com um fio de azeite.

Leve a assar em forno previamente aquecido a 180°C durante cerca de 45 minutos ou até a carne estar cozida e a abóbora macia e tostada.

Sirva a carne em fatias e acompanhe com uma salada ou legumes cozidos.

**SALADA MULTICOR**

**Ingredientes**

Alface roxa; Alface verde; Tomates cerejas; Beterraba; Pimentão verde; Pimentão vermelho; Pimentão amarelo; Azeitona chilena; Brócolis; Tempero a gosto.

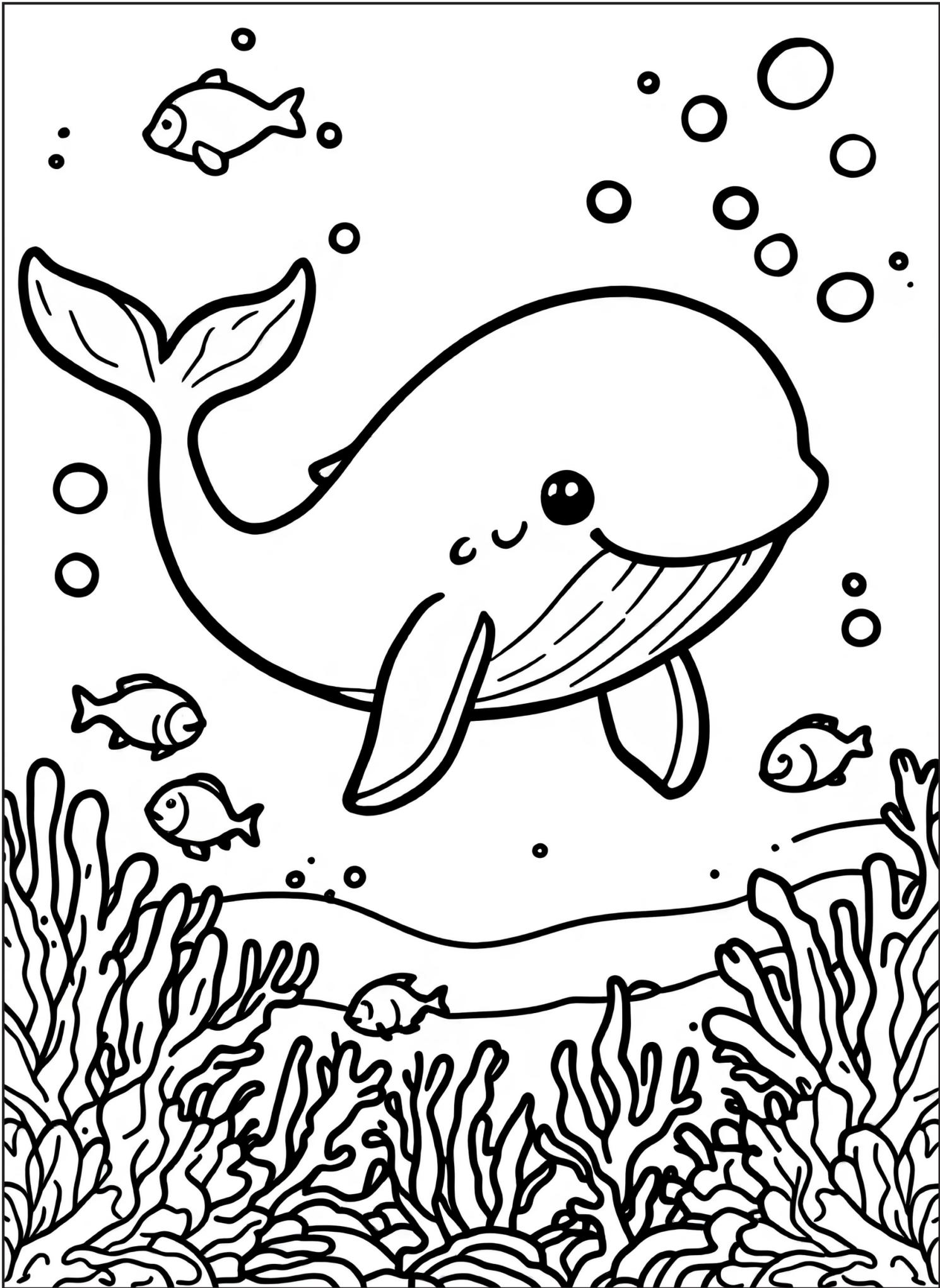
**Modo de preparo**

Cortar os pimentões e a alface em tiras.

Ralar a beterraba e cozinhar o brócolis.

Colocar nas bordas de uma travessa a alface roxa, depois a alface verde e a seguir a beterraba. Enfeitar com os pimentões, os tomates cerejas, as azeitonas e o brócolis.

Mantenha a cidade limpa!  
 Não jogue lixo nas ruas.  
 A população agradece!



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 260, DE 09 DE SETEMBRO DE 2025.**  
**NOMEAR** THALIA HELOIZA SILVEIRA ARRUDA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 05.09.2025.

**PORTARIA Nº 261, DE 09 DE SETEMBRO DE 2025.**  
**NOMEAR** IGOR DANILLO GOULART PEREIRA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 02.09.2025.

**PORTARIA Nº 262, DE 09 DE SETEMBRO DE 2025.**  
**NOMEAR** NATALIA DE LIMA PENNA, para exercer o cargo em comissão de Assessor Parlamentar II, a contar de 01.09.2025.

Nova Iguaçu, 09 de setembro de 2025.

**MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES**  
 Presidente

