FRANGO COM GENGIBRE, SALSÃO E MAÇÃ

Ingredientes

1 colher (sopa) de creme vegetal doriana light/1/2 cebola picada/2 colheres (chá) de gengibre ralado/1/2 kg de filé de frango cortado em cubos médios/1/2 xícara (chá) de vinho branco seco/1/2 xícara (chá) de água/1/2 xícara (chá) de salsão picado/1 maçã verde grande, com casca picada/1 xícara (chá) de maionese hellmann's light.

Modo de preparo

Em uma panela média, derreta o creme vegetal doriana light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto.
Acrescente o frango e refogue até dourar.
Junte o vinho branco e a água.
Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio.
Adicione o salsão e a maçã.
Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando.
Adicione a maionese hellmann's light e misture.
Sirva em seguida.

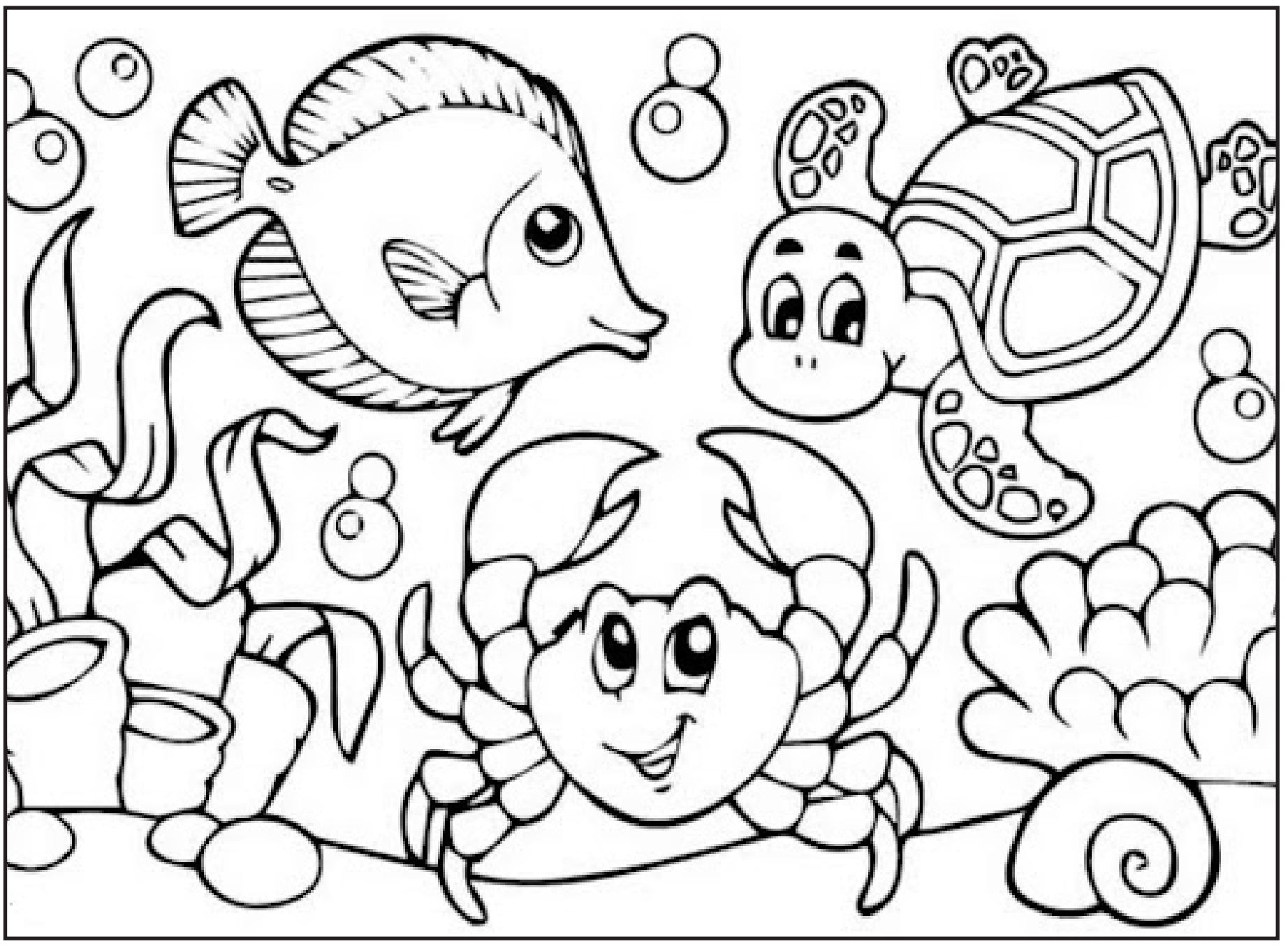
FRANGO XADREZ

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva/2 cebolas médias cortadas em cubos/2 dentes de alho esmagados/500 g de filé de frango sem pele e cortado em cubos/sal a gosto/1 pimentão verde cortado em cubos/1 pimentão vermelho cortado em cubos/1 pimentão amarelo cortado em cubos/1 xícara (chá) de cogumelos em conserva cortados ao meio/1/4 xícara de molho shoyu/1 colher (sopa) de maisena/1/2 xícara (chá) de água/2 colheres (sopa) de amendoim torrado.

Modo de preparo

Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar.
Retire e coloque em um prato.
Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos.
Retire e despeje em outro prato.
Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar.
Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos.
Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maisena e a água.
Mexa bem e junte a mistura de frango.
Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso.
Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.



CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

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

Pastel fit

Ingredientes:

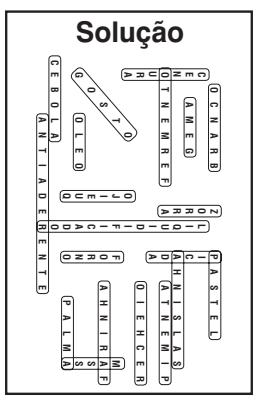
- 1 **CENOURA** média cozida
- ½ **CEBOLA** pequena picada
- 1 xícara (chá) de farinha de **ARROZ**
- 2 colheres (sopa) de **FARINHA** de grão-de-bico
- ½ colher (sopa) de **ÓLEO** de coco
- ½ colher (sopa) de salsinha **PICADA**
- 1 colher (sopa) de queijo **BRANCO**
- 1 colher (chá) de **FERMENTO** em pó
- Sal e **PIMENTA**
- 1 **GEMA** para pincelar

Modo de preparo: preaqueça o **FORNO** a 180ºC. No **LIQUIDIFICADOR**, junte a cenoura, a cebola, as farinhas e o óleo. Acrescente o sal e o fermento e bata até formar uma **MASSA** homogênea e reserve. Para o **RECHEIO**, misture o **QUEIJO** com a **SALSINHA** e tempere com sal e pimenta a **GOSTO**. Pegue uma colher da massa, espalhe-a na **PALMA** da mão, coloque o recheio no meio e feche, fazendo o formato do ~~**PASTEL**~~. Acomode os pastéis em uma forma **ANTIADERENTE** e pincele-os com a gema. Leve ao forno por 15 minutos, retire e sirva em seguida.

I	H	O	C	N	A	R	B	T	R	Z	B	D	P	A	S	T	E	L	O	T	E
T	C	M	D	Y	F	F	I	T	E	O	L	F	I	T	T	T	B	T	C	B	S
O	E	C	A	M	E	G	R	R	R	R	I	L	C	G	S	R	I	S	G	B	N
N	N	D	T	B	F	B	B	T	R	R	Q	H	A	H	N	I	S	L	A	S	F
N	O	T	N	E	M	R	E	F	Y	A	U	L	D	G	A	T	N	E	M	I	P
G	U	Y	L	F	G	F	N	T	R	T	I	D	A	L	L	F	R	L	L	R	L
T	R	F	C	N	F	N	C	M	G	C	D	D	A	D	O	I	E	H	C	E	R
N	A	Y	T	C	O	F	L	L	O	G	I	B	N	T	H	F	T	I	B	N	R
C	L	N	C	T	N	T	L	D	J	M	F	N	F	T	L	Y	C	I	L	M	L
L	L	D	S	S	D	A	N	Y	I	D	I	C	O	N	A	H	N	I	R	A	F
O	L	O	N	M	F	D	D	D	E	R	C	N	R	L	G	D	Y	R	F	S	L
M	G	F	N	O	L	E	O	D	U	B	A	D	N	T	A	L	Y	B	L	S	Y
H	F	N	L	T	B	Y	G	Y	Q	F	D	Y	O	D	T	P	A	L	M	A	N
C	E	B	O	L	A	F	R	T	N	F	O	M	E	C	C	N	R	R	F	G	D
R	H	B	C	A	N	T	I	A	D	E	R	E	N	T	E	F	N	M	N	C	N

9

Solução



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

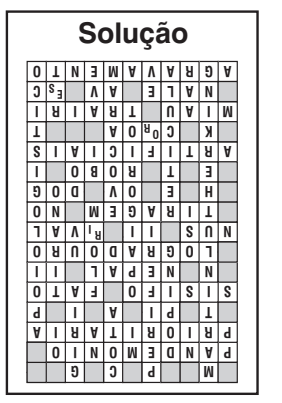
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Confusão; balbúrdia (fig.)		Ativista político retratado no filme "Selma" condenável	Prática no esporte		Bolsão de pobreza em grandes cidades		Cada parte do investimento em um fundo		Linguagem peculiar a um grupo social	Saudação jovial	Suporte material essencial em combates militares								
A senha para atendimento a idosos		Piauí (sigla) / Formato do DIU			A classe abastada / Romance de Balzac		Precedeu o euro na Holanda			Cruel; despótico									
Personagem mitológico que simboliza o esforço inútil / Praça pública		País por onde se acessa o Everest				Origem das múltiplas versões		Elizabeth (?), a avó de Harry e William											
		Técnica de finalização artística da pop art				Adversário / Lembraram; recordaram													
Sem adornos linguísticos (pl.)								Oferece com propósito caritativo											
Número de exemplares de um livro		Certificação de qualidade empresarial		Construção humanoide como o russo Fedor			Cão, em inglês / Bismuto (símbolo)												
Adoçantes (?): aspartame e ciclamato		Vitamina abundante no pistache		"(?) No One", música dos Beatles						Vogal temática da terceira conjugação									
Onomatopeia da voz do gato		Armação fúnebre de flores / Rio suíço					Palavra que inicia a oração de louvor à Virgem Maria			Descanso, em inglês									
Exacerbação de uma enfermidade				Município da praia de Mundaú (CE)															
				Rasgo de imaginação (francês)				Tecla que suspende comandos (Inform.)											

BANCO 3/dog — tor. 4/élan — rest. 6/traír. 8/reticula.

21

Solução



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 1486/2024 - Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo a dispensa de licitação na forma do art. 75, II da Lei nº 14.133/21, para a contratação de empresa especializada no fornecimento e na instalação de equipamentos de ar-condicionados, tipo split, assim discriminados: 07 (sete) aparelhos de ar-condicionado de 12.000 (doze mil) BTUs/H, 02 (dois) aparelhos de ar-condicionado de 18.000 (dezoito mil) BTUs/H e 02 (dois) aparelhos de ar-condicionado de 24.000 (vinte e quatro mil) BTUs/H, com fornecimento de todo material necessário para a instalação a ser realizada no prédio anexo à sede da Câmara Municipal de Nova Iguaçu, conforme Termo de Referência;, adjudicando os objetos à RIO LASTEF COMÉRCIO DE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E SERVIÇOS LTDA., no valor global de R$ 57.127,00 (cinquenta e sete mil, cento e vinte e sete reais).

Em, 13 de fevereiro de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu