



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 maizena/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 maizena 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.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

O maior satélite do Sistema Solar	Material de iluminação comum em boates	ln (?): o alimento sem processamento industrial	Ofício peçonhento	(?) francês: reação de desagrado	Série policial inglesa estrelada por Brenda Blethyn
Ativista deportada no Governo Vargas					Igreja do (?) da Glória, local de batismo da Princesa Isabel
			Sigla de "bits por segundo"	Ave de bico forte	
(?) Digital, polo de tecnologia em Recife				Infamação do tecido subcutâneo (Patol.)	
Liscae apreciados EUA			Momento aguardado pela gestante	Tipo de cerveja	
		Aparelho que produz gás combustível		Figura de linguagem	
Felina predadora do antílope	Cerca de plantas que veda terrenos	Batalha da Guerra da Cisplatina			
Torre inclinada, atração turística da Itália		"Outro" em "alteridade"	Arbusto ornamental		
					Principal via de transporte amazônica
Precisar "O (?) da Estepe", obra de Hermann Hesse	Instância psíquica, sede do narcisismo		Agir como o fiel no interior da igreja	Versejara	
Cartunista brasileiro		Minguado		O oposto da ordem (Filos.)	Desejo do claustróforo no local fechado
(?) Henderson, goleiro do Crystal Palace		Agência reguladora do petróleo	Fruto energético vendido nas barracas de Ver-o-Peso, mercado de Belém		(?) Macalé, comediante carioca
Tipo de objeto supostamente guardado na Área 51 (EUA)	Forno, em inglês				Prognóstico baseado no mapa astral

BANCO 31

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel @coquetel

Solução

H	O	R	O	S	C	O	J	O
I	V	O	I	N	A	O		
I	V	O	N	V	E	O		
O	S	S	V	C	S	E	N	V
I	N	H	O	O	B	H		
M	V	Z	H	O	B	O		
M	V	L	I	S	S	E	O	N
O	I	L	I	W	V	S	I	D
M	E	L	T	V	O	X	S	
I	O	N	V	A	S	O	L	E
E	L	V	A	S	V	H	I	O
L	V	N	O	B	H	O	B	
N	N	V	H	O	I	H	O	D
O	I	V	N	E	R	V	A	D
S	S	E	D	E	S	E	I	N
A	C	A						

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

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

O melasma

O MELASMA é um distúrbio cutâneo caracterizado por MANCHAS na pele, principalmente no ROSTO, e ocorre com maior frequência entre as MULHERES. Embora não tenha uma CAUSA definida, sabe-se que essa CONDIÇÃO está relacionada a uso de ANTICONCEPCIONAIS, gravidez, menopausa, exposição solar e PREDISPOSIÇÃO genética. O melasma é diferente do câncer de pele conhecido como melanoma e, ao contrário deste, é considerado BENIGNO. Não oferece nenhum risco à saúde e provoca apenas um desconforto ESTÉTICO. Para prevenir ou retardar o APARECIMENTO de novas manchas, é RECOMENDÁVEL evitar a exposição ao Sol. A fim de PROTEGER a área afetada, indica-se o uso de chapéu, boné ou VISEIRA, óculos escuros, sombrinha, guarda-sol e filtro SOLAR. A utilização de medicamentos TÓPICOS deve sempre ser prescrita e acompanhada por um DERMATOLOGISTA, já que a automedicação e o tratamento inadequado podem levar a uma piora nas manchas.



H M M S I A N O I C P E C N O C I T N A C
 A U L D A Y T G B M G A N M U Y S B C V S T A
 ã L L H C T O P I C O S S A O I H N V S U
 Ç H E S T E T I C O B O F P T N H I I I S
 I E V N Y G E R G I I R C A F M H R S G A
 S R A U G A M S A L E M B R G G I U E O L
 O E D P L O R Y E U R E G E N M O R I L F
 P S N R H B E N I G N O B C G A ã I R O F
 S A E O F E D N C S F U T I M N Ç Y A T
 I O M T R E S C G S I C B M I C I G O A
 D Y O E I L O C O U A I S E R H D B E M
 E N C G O L S L N F O S C N Y A N M T R
 R A E E N A A D H U C F R T L S O G M E
 P I R R E R D U M F D A O O C Y C M S D C

Solução

S	T	A	N	O	I	C	P	E	C	N	O	C	I	T	N	A	C					
A	U	L	D	A	Y	T	G	B	M	G	A	N	M	U	Y	S	B	C	V	S	T	A
ã	L	L	H	C	T	O	P	I	C	O	S	S	A	O	I	H	N	V	S	U		
Ç	H	E	S	T	E	T	I	C	O	B	O	F	P	T	N	H	I	I	I	S		
I	E	V	N	Y	G	E	R	G	I	I	R	C	A	F	M	H	R	S	G	A		
S	R	A	U	G	A	M	S	A	L	E	M	B	R	G	G	I	U	E	O	L		
O	E	D	P	L	O	R	Y	E	U	R	E	G	E	N	M	O	R	I	L	F		
P	S	N	R	H	B	E	N	I	G	N	O	B	C	G	A	ã	I	R	O	F		
S	A	E	O	F	E	D	N	C	S	F	U	T	I	M	N	Ç	Y	A	T			
I	O	M	T	R	E	S	C	G	S	I	C	B	M	I	C	I	G	O	A			
D	Y	O	E	I	L	O	C	O	U	A	I	S	E	R	H	D	B	E	M			
E	N	C	G	O	L	S	L	N	F	O	S	C	N	Y	A	N	M	T	R			
R	A	E	E	N	A	A	D	H	U	C	F	R	T	L	S	O	G	M	E			
P	I	R	R	E	R	D	U	M	F	D	A	O	O	C	Y	C	M	S	D			

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Processo nº 441/2025 - Baseado nos pareceres da Procuradoria e da ACI, na forma do art. 107 c/c art. 124, I, "b" da Lei nº 14.133/2021, homologo a prorrogação de prazo do Contrato nº 001/2023, com a aplicação do percentual de 25% (vinte e cinco por cento) sobre o seu valor e acréscimo no objeto, passando o objeto a ser descrito como fornecimento de 03 (três) links de internet, sendo 01 (um) link com 200 (duzentos) megas full download e upload via cabo/fibra ótica e por rádio com dupla abordagem e 02 (dois) links de fibra ótica com 200 (duzentos) Mbps, com fornecimento de 03 (três) endereços IP fixos e válidos; adjudicando o presente objeto à empresa SPEED WEB NET TELECOMUNICAÇÕES LTDA., no valor total de R\$ 53.599,92 (cinquenta e três mil, quinhentos e noventa e nove reais e noventa e dois centavos), pelo período de 12 (doze) meses, à contar da data da assinatura do Termo.

Em, 19 de março de 2025.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES
 Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

