

**Receitas Hora H****FRANGO DE PANELA DE PRESSÃO SEM ÁGUA****Ingredientes**

1 frango inteiro/1/2 cebola/pimenta-do-reino (a gosto)/cebolinha (a gosto)/salsinha (a gosto)/colorau (a gosto).

Modo de preparo

Corte o frango em pedaços.

Coloque em uma panela de pressão o frango e os ingredientes, menos o colorau e cozinhe por 20 minutos em fogo alto.

Abra a panela com cuidado (não esqueça de tirar a pressão), coloque o colorau e uma pitada de sal.

Cozinhe por mais 20 minutos, dependendo do seu fogão em fogo médio.

Bom apetite!

CARNE MOÍDA COM BATATA SIMPLES**Ingredientes**

500 g de carne moída/3 colheres de óleo/2 dentes de alho/1 cebola média picada/1 tablete de tempero sabor galinha ou carne/4 batatas cortadas em cubo/tempero verde/1 colher de colorau.

Modo de preparo

Coloque o óleo e a cebola até a cebola murchar e perder um pouco de água

Em seguida o alho e colorau. Coloque a carne até ela se soltar e fritar um pouco

Em seguida, adicione o tablete de tempero. Assim que estiver dissolvendo o tablete, coloque a batata com um pouco de água, tampe a panela

Logo em seguida, veja se a batata está mole e acrescente o tempero verde.

GALINHA COM QUIABO**Ingredientes**

680 g de molho de tomate/1/2 litro de água

600 g de galinha cortada em pedaços/1 cebola inteira picada/3 dentes de alho/4 colheres (sopa) de azeite de oliva/300 g de quiabo picado em rodela/200 g de milho sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Ferva o molho de tomate, a água e o sal.

Reserve.

Aqueça o azeite e frite os pedaços da galinha com o alho e a cebola.

Coloque o quiabo picado Mexa apenas um pouco, com cuidado para ele não babar. Cubra com o caldo até que passe dois dedos do nível dos ingredientes.

Espere cozinhar bem, e acrescente o milho ao restante do que foi preparado com o molho e despeje sobre a galinha.

Misture tudo e deixe mais 3 minutos em fogo brando

Retire do fogo. Sirva ainda quente com arroz branco.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**Câmara Municipal de Nova Iguaçu**

ATOS OFICIAIS

CHAMAMENTO PÚBLICO

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu informa e convida a sociedade iguaçuana a participar de Audiência Pública a ser realizada no dia 08 maio de 2025 às 10:00 horas no Plenário da CMNI, localizado na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, n° 38, Centro, Nova Iguaçu – RJ, para a divulgação e discussão da Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) referente ao exercício de 2026.

Marcio Luis Marques Guimarães

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu/RJ

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

