



JOELHO DE PORCO NA CERVEJA

Ingredientes

1 Joelho de porco de 1kg/ Sal a gosto/ Pimenta do reino a gosto/ 1 colher (chá) de cominho em grãos/ 500ml de cerveja/ 2 batatas com casca/ 1 colher (sopa) de azeite/ 50g de bacon defumado cortado em tiras/ 1 cebola pequena cortada em tiras finas

Modo de preparo

Faça alguns cortes na pele do Joelho de porco. Escalde a peça em água fervente e polvilhe-a com o sal, a pimenta e o cominho. Coloque-a em uma travessa refratária e leve ao forno preaquecido, a 250C. Quando começar a corar, vire a peça e regue com metade da cerveja. Depois de 20 minutos, diminua a temperatura do forno para 200C. Vire a carne, de vez em quando, e regue com mais cerveja, caso a carne esteja ressecada. Cozinhe as batatas com a casca em água e sal. Descasque-as e corte-as em rodela grossas. Em uma frigideira com o azeite, doure o bacon e a cebola. Junte as batatas cozidas e salteie. Disponha os Joelhos de porco em uma travessa e sirva com as batatas.

SOPA DE ESPINAFRE

Ingredientes

1 ½ cubo de caldo de frango sem gordura para 2 litros de água/ 1 maço de espinafre (só as folhas)/ 1 colher (sopa) de farinha de trigo/ 1 xícara (chá) de leite desnatado/ Noz-moscada ralada a gosto/ Sal a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo por 20 minutos. Após colocar no prato, regue com um fio de azeite extravirgem.

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

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

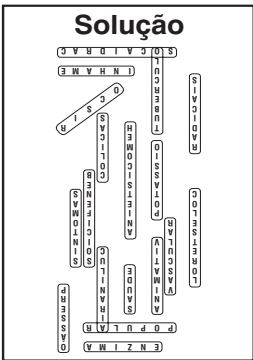
Benefícios do inhame



O **INHAME** é um **TUBÉRCULO** cultivado muitos anos antes do nascimento de Cristo, na Ásia e na África. Até algum tempo, ele não costumava ser utilizado na **CULINÁRIA** brasileira, com exceção de alguns estados do Norte e Nordeste do país. Hoje, porém, ele se tornou **POPULAR**, e já se sabe dos **BENEFÍCIOS** que ele traz à **SAÚDE**. Por ser rico em vitamina B6, reduz o **RISCO** de ataques **CARDÍACOS** e de acidente **VASCULAR** cerebral, já que ajuda a quebrar a **HEMOCISTEÍNA**, uma **ENZIMA** ligada a esses males. Seus níveis de **POTÁSSIO** ajudam a controlar a **PRESSÃO** arterial. Já a **VITAMINA C** combate os **RADICAIS** livres, reduzindo o risco de câncer. Também possui ação anti-inflamatória, diminui os **SINTOMAS** da TPM e das **CÓLICAS** menstruais, além de baixar o nível de **COLESTEROL**.

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

35



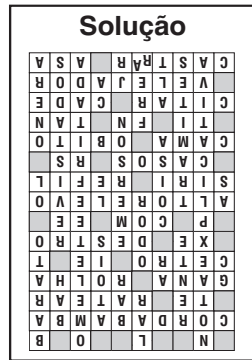
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Por ela caminha o equilibrista	Recurso de livros Muito curto	A família (fig.) Antecede o "E"	Dois pratos com ovos Local de venda de bebidas	Formação de corais (pl.)	De baixo preço Interjeição gaúcha	
Nome da letra "T" Grande vontade		Dividir a conta do bar Atmosfera	Tampa de vinhos Cheiro; aroma	(?) Fittipaldi, ex-piloto (F1)	Psui! Inspiccionados	
		Antônimo de "canhota" Alguma (?): algo				
Bastão usado por reis						
Sílabas de "xeque"	Junto de Curso de um processo legal (pl.)			Vogais de "pele" Decifra (um texto)	Sufixo de "paiol"	
Bordado que sobressai no tecido						
			Parte recarregável de perfumes			
Crustáceo de sopas Acontecimentos		Falecimento Para o carro		Raul Seixas, o Maluco Beleza da MPB	Tribula em excesso	
De (?): doente Dizer o nome de		Tecla do computador		Bronzeado, em inglês Cálcio (símbolo)		
			Onde está? Consoantes de "jura"			
Navegador Capar (animal)						
				(?) -delta, aparelho de voo livre		

BANCO.

28



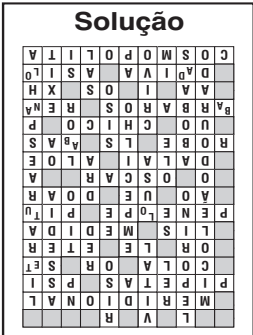
PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Primata que habita a Reserva Biológica A região localiza-se no Sul	Lábio (?), má-formação do palato	Sinal (?): é monitorado na cirurgia	Tradicional momento fotográfico do bebê Importuna insistentemente	Tem como um de seus grandes nomes o escritor Miguel de Cervantes
Monograma de "Priscila"			A 23ª letra grega Vermelho, em inglês	
		Obstáculo: óbice	Etapas do vôlei Caractere impresso	
Instrumentos laboratoriais usados para aspirar líquidos Recurso do aluno inseguro (bras.) Fior-de-(?): o leão	Lesão por Esforço Repetitivo (sigla)	Conceito da Metrologia Quadrado-negro		
			Camarão de água doce	
Esposa do herói grego Ulisses	Grito que comemora uma série de dribles	Doutora (abrev.) Oferecer a uma ONG		
(?) Lama, líder do Budismo tibetano	Prêmio do Cinema Cópulas; domos		Trabalho árduo e prolongado Otávio Augusto, ator brasileiro	
Roupa usada ao sair do banho		O último dente humano a nascer		
	Espécie de peneira para separar grãos	Produto de xampus Apêndices de xicaras		
Os povos desprezados na Roma Antiga	Autor da "Ópera do Malandro" (Teat.)		Saída, em inglês	
		Produto da reação ácido-base (Quim.)		
Presente divino Diz-se do ambiente como o de Nova Iorque ou São Paulo	Prefixo de "impopular" (Gram.)	Anna Pavlova, bailarina russa	Animal usado para puxar trens	
		Abrijo concedido ao dissidente político		

BANCO.

10

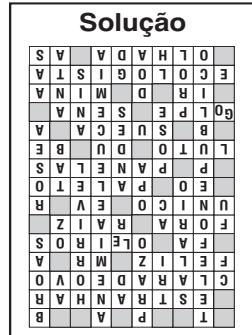


PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

O popular "orelhão" Achar diferente do habitual	Dinheiro recebido pelo trabalhador	Tricampeão (red.)	A (?): pago em prestações	Dois pratos com ovos Local de venda de bebidas	Formação de corais (pl.)	De baixo preço Interjeição gaúcha
1	2	3	4	5	6	7
5	6	1	7	3	8	9
10	11	3	7	3	12	5
15	5	11	16	17	18	7
15	3	3	13	5	16	7
15	13	7	3	7	3	16
19	8	16	10	13	5	14
5	13	13	2	3	11	5
2	2	2	3	8	5	11
11	19	1	13	12	19	4
4	4	6	19	5	10	3
13	11	2	5	6	5	8
16	7	7	12	18	16	8
5	10	13	11	13	20	16
13	11	9	3	12	3	6

11



Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

Termo Aditivo de Prazo do Contrato nº 005/2021 de locação de equipamentos de som com manutenção preventiva e corretiva, troca de peças e substituições de qualquer aparelho para o Plenário desta Casa.

Termo Aditivo de Prazo nº: 008/2022. Processo nº: 90639/2022 - CMNI. Contratado: RENATO MORGADO PRODUÇÕES LTDA. Prazo de Locação: 12 (doze) meses. Início e Término: de 17/11/2022 à 16/11/2023. Valor Global do Termo Aditivo: R\$ 93.600,00 (noventa e três mil e seiscentos reais). Dotação: 3.3.90.39.00.00.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica. Assinatura do Termo: 17/11/2022.

Nova Iguaçu, 17 de novembro de 2022.

EDUARDO REINA GOMES DE OLIVEIRA
Presidente

