



MASSA DE PANQUECA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de [fari-
nha de trigo](#)
2 xícaras (chá) de [leite](#)
3 [ovos](#)
1 [pitada de sal](#)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingre-
dientes [no liquidifica-
dor](#) por 2 minutos.

Em seguida desligue
e, [com uma colher](#), mis-
ture a farinha que gru-
dou no copo do liquidi-
ficador.

Bata novamente só
para misturar e reserve.
Unte a frigideira com
um fio de óleo e leve ao
fogo até aquecer.

Com o auxílio de uma
concha, pegue uma
porção de massa e co-
loque na frigideira, gire
a frigideira para espa-
lhar bem a massa.

Abaixe o fogo e deixe
dourar por baixo, em
seguida vire do outro
lado e deixe dourar,
repita o processo com
toda a massa.

BOLO DE BANANA CAMELADA

INGREDIENTES

Massa:
3 ovos
3 colheres (sopa) de
margarina
1 e 1/2 xícara de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara de leite
2 xícaras de farinha de
trigo
1 colher (sopa) rasa de
fermento

Cobertura:
1 xícara de açúcar
4 a 5 bananas

MODO DE PREPARO

Cobertura:

Despeje o açúcar em
uma forma redonda
com furo central e leve
ao fogo até que esteja
completamente derreti-
do.

Logo após, fatie as ba-
nanas e disponha sobre
o açúcar caramelizado.

Massa:

Bata as claras em neve
e separe.

Em outra travessa, bata
os ovos com a margari-
na e o açúcar.

Acrescente a farinha, o
leite, o sal e o fermento.

Por último, misture as
claras em neve e conti-
nue batendo.

Despeje a massa na
forma caramelizada
com as bananas fatia-
das.

Leve em forno médio
(180° C), preaquecido,
por 30 minutos.



Mantenha
a cidade
limpa!
Não jogue
lixo nas
ruas.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ATOS OFICIAIS

CHAMAMENTO PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA

A Câmara Municipal de Nova Iguaçu/RJ informa e convida a sociedade Iguaçuana a participar de Audiência Pública, a ser realizada no próximo dia 02 de outubro de 2025, às 10 horas, na Rua Prefeito João Luiz do Nascimento, nº 38, Centro, Nova Iguaçu/RJ, para a divulgação e discussão do Plano Plurianual (PPA) para o quadriênio de 2026 a 2029.

MARCIO LUÍS MARQUES GUIMARÃES

Presidente da Câmara Municipal de Nova Iguaçu

CMNI

1			2				4	
	2				3	9		
9		7				5		
		4					5	7
			5	4	1			
3	5					1		
		3				7		9
		1	4				8	
	9				2			6