

# FESTA DE ANIVERSÁRIO

Bolos, docinhos e salgadinhos para sua comemoração!

## Receita Minuto

### Daniel Bork



Faça o pão com leite de soja!

Hot dog sem lactose

**FESTINHA SAUDÁVEL**



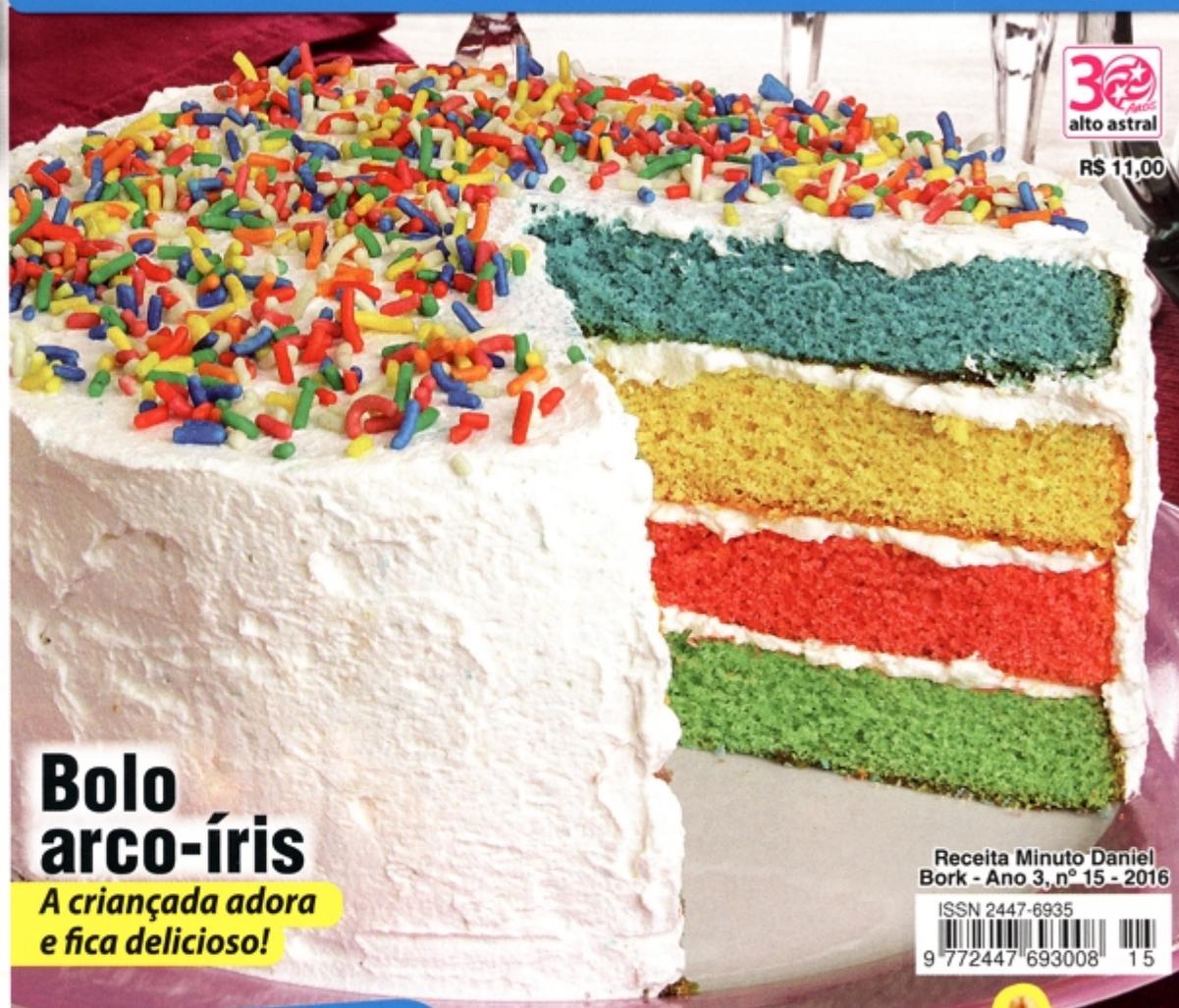
**SALGADINHOS FRITOS E ASSADOS**

Coxinha com massa de batata



Copinho bêbado de morango e iogurte

**DOCINHOS IRRESISTÍVEIS**



30 alto astral

RS 11,00

## Bolo arco-íris

A criançada adora e fica delicioso!

Receita Minuto Daniel Bork - Ano 3, nº 15 - 2016

ISSN 2447-6935

9 772447 693008 15

# 45

## DELÍCIAS COM FOTO!

Aprenda com o BORK:

- Como deixar a **FRITURA SEQUINHA**
- Leite de amêndoas para fazer gostosuras **SEM LACTOSE**



**CAJUZINHO ESPECIAL**

A forminha é de chocolate!

# Papo de cozinha

## Consumo em movimento

Com foco no público que não tem tempo a perder e deseja melhorar sua alimentação diária, a **Laticínios Jussara** está lançando o *Jussara Jump*, uma bebida láctea longa vida, pronta para o consumo com um mix de ingredientes nutritivos. A novidade vem em seis sabores: chocolate, chocolate no lac (sem lactose), grego morango, quinoa + linhaça e quinoa + linhaça e frutos. O *Jussara Jump* vem em embalagens de 250ml que podem ser mantidas dentro ou fora da geladeira por até 180 dias. A linha pode ser encontrada em supermercados, padarias e conveniências de todo o estado de São Paulo.

[www.leitejussara.com.br](http://www.leitejussara.com.br)



## Novidade saudável

O mercado está cada vez mais focado em oferecer variedade de produtos para quem sofre com intolerância ao glúten, e a **Tio João**, marca líder no segmento de arroz, não poderia ficar de fora. A *Farinha de Arroz Tio João* não contém glúten e pode ser usada como substituta da farinha de trigo em diversas receitas, como bolos, pães e empanados. Além disso, as embalagens vêm com receitas práticas e deliciosas especiais para as pessoas que não podem ingerir essa proteína.

[www.josapar.com.br](http://www.josapar.com.br)



Foto: Divulgação

## Alimentação na gravidez

Ao contrário do que diz o mito popular, uma mulher grávida não precisa comer por dois. Para ter uma alimentação saudável nesse período, “a gestante deve evitar alimentos industrializados ricos em sódio, gordura e açúcar. Por sua vez, deve aumentar o consumo de frutas e verduras, prestar atenção na ingestão de água e não ficar longos períodos em jejum”, afirma a nutricionista Patrícia Cruz. No cardápio não podem faltar fontes de cálcio, como leite, iogurte e queijos; carne vermelha, aves, feijão e lentilha para fornecer ferro e vegetais verdes escuros, como espinafre, rúcula e agrião, que evitam a anemia.

### Confira outras dicas da nutricionista para manter a alimentação saudável:

- ✓ Não coma por dois;
- ✓ Alimente-se a cada 3 horas;
- ✓ Caso tenha azia, beba água bem gelada com gotas de limão ao longo do dia;
- ✓ Use o polivitamínico prescrito por seu obstetra e/ou nutricionista ao longo da gestação e também por um ou dois meses após o parto.

## Limão prático

Pensando em facilitar o dia a dia do consumidor, a **Castelo Alimentos** está lançando o *Sumo de Limão da Castelo*, produzido a partir do limão-taiti, que promete mais agilidade na produção de receitas, sem a necessidade de higienizar, cortar e espremer a fruta. Ele também evita o desperdício, já que pode ficar na geladeira por 30 dias após aberto. Pode ser usado em tempero de saladas, carnes, peixes, aves, sobremesas, drinks e bebidas. O *Sumo* está disponível em embalagens de 500ml nos supermercados de todo o país.

[www.casteloalimentos.com.br](http://www.casteloalimentos.com.br)



