



Daniel Bork

DELÍCIAS COM FRANGO

Ingrediente barato, versátil e muito saboroso!

Receita Minuto

Novidade!



**Sobremesas com
Gelatina**

Flan de
Nutella® com
doce de leite



Bolo de
laranja e limão

Bolos caseiros



**Pronto em
40 minutos!**

**Rolê de frango
empanado**

Com recheio sabor pizza!

Receita Minuto
Ano 4, n.º 19 - 2016



Veja as
dicas do
BORK para a
**BATATA
FRITA**
perfeita



**Nhoque
recheado**

Com molho caseiro
de calabresa!

E+ 4 pratos incríveis com BATATA

42 RECEITAS COM FOTO



RS 11,00

Papo de cozinha



Livre de lactose

A **Barbosa & Marques**, empresa centenária na produção de lácteos e fabricante dos produtos **Regina**, lançou a linha **Zero Lactose**, ideal para pessoas intolerantes à substância e que querem manter os demais nutrientes do leite em sua alimentação. Os produtos são *Queijo Tipo Cottage*, *Creme de Leite* e *Leite Semidesnatado*. Todos podem ser encontrados nos principais supermercados do país.

www.regina.com.br



Nova delícia

Inspiração em uma das receitas mais tradicionais, a **Josapar**, dona da marca **Arroz Tio João**, lançou a mistura para preparo de *Bolinhos de Arroz*. O produto está disponível em três sabores, *Tradicional*, *Com Charque* e *Com Queijo*. A novidade pode ser preparada no fogão ou micro-ondas, frita ou assada. O modo de preparo vem detalhado na embalagem e cada receita rende até 21 bolinhos. Não contém glúten.

www.tiojoao.com.br

Pote ideal

Alimentos como macarrão, arroz, açúcar, temperos e biscoitos precisam ser bem armazenados depois de abertos para não estragarem. Segundo a *personal organizer* Juliana Yru, o ideal é armazenar o alimento, depois de aberto, em um pote, pois nenhuma embalagem consegue proteger a comida do contato com o ar ou de insetos.

- Comidas que acabaram de ser feitas devem ser armazenadas em potes de vidro, de silicone ou potes BPA free. "Os potes de plásticos comuns possuem uma substância chamada Bisfenol-A, que é tóxica para o organismo", conta a profissional.

- Potes em tamanhos menores são ideais para geleias, frutas secas e iogurtes. Além disso, devido ao design diferenciado, eles contribuem para uma mesa posta muito mais bonita.

- Potes pequenos e em formato retangular são indicados para armazenar mantimentos, como macarrão, arroz e feijão. Já os potes com travas, que impedem a entrada de qualquer tipo de inseto, são ideais para armazenar açúcar, sal, farinha e café em pó, que devem ficar bem vedados para não terem problemas com umidade e nem com formigas.

- Na hora de armazenar os temperos, segundo a profissional, o indicado é sempre optar por potes que tenham orifício para retirar uma pequena quantidade de produto sem a abertura da tampa.

- Biscoitos e bolachas também devem ser retirados das embalagens e armazenados em potes que não permitam a entrada de ar, para que o alimento não fique murcho.

Esses e outros potes você encontra na loja virtual da **Etna**.
www.etna.com.br



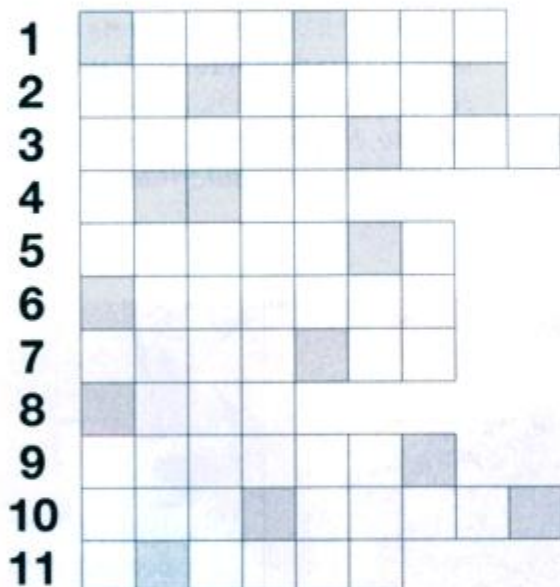
DIAGRAMA

Resolva o diagrama abaixo com termos que apareceram ao longo desta edição. Nas casas em destaque, surgirão os nomes de dois eletrodomésticos muito importantes no dia a dia na cozinha.

PERGUNTAS

1. Termo utilizado para designar a quantidade de açúcar no sangue. Uma das maiores preocupações do diabético.
2. Este ingrediente é muito usado para conferir firmeza e consistência a receitas doce e salgadas.
3. É importante manter uma alimentação saudável, pois o diabetes tipo 2 tem forte relação com a _____.
4. O _____ é a parte do frango que tem menos gordura. É indicado para usar desfiado em recheios de tortas e molhos.

5. Legume versátil de cor alaranjada que pode ser usado para receitas doces e salgadas.
6. Por ter menos amido em sua composição, este tipo de batata é considerado o melhor para fritar.
7. Usada para regar o frango feito no forno, a _____ confere uma cor e sabor especial ao prato.
8. Ingrediente derivado do milho com o qual se preparam polenta, bolos, bolinhos e sopa.
9. Tipo de sobremesa colorida feita com gelatinas de diversas cores misturadas.
10. Gordura de origem vegetal muito utilizada para untar fôrmas de bolo.
11. Utensílio culinário encontrado em diversos tamanhos, comumente usado para medir ingredientes das receitas.



PALAVRAS QUE VÃO FORMAR:

Blank lines for writing the words that will be formed from the crossword puzzle.

COLABORADORES

Culinaristas
 Adriana Rocha
 Denise Bologna Amantini
 Lívia Badan
 Mariana Maluf Boszczowski
 Mirian Soro
 Vanessa Figueiredo

Revisão técnica
 Cecília Salomão
 Thalita Ruiz

Oxford: 0800-476500
 Raul's: (11) 3814-8532
 Spicy: 0800 168388

Objetos
 Depósito São Martinho:
 (11) 3083-1433
 M. Dragonetti: (11) 3846-8782

Agradecimentos
 Etna: 0800 770 6771
 Josapar: 0800-531800
 Regina: (33) 3277-9111

Tabela de medidas		
Xicara (chá)	Mililitros	Colheres (sopa)
Chela	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres



RESPOSTAS
 Palavras que vão formar:
 OELADEIRA E FOGÃO
 1. Gelatina, 2. Gelatina, 3. Omelete, 4. Pato, 5. Cenoura, 6. Azeite, 7. Cerveja, 8. Fubá, 9. Mosaico, 10. Margarina, 11. Colher



ISSN 2359-4217
 Ano 4, nº 19 - 2016

Editora-chefe Tais Castilho Editora Paula Brait Redação Leticia Aguiar e Sheila Junqueira Design Zu Fernandes (Editora-chefe), Vladimir Campos Jr. e Leticia Sakomura (Estagiária) Tratamento de imagem Edson Iukawa (editor) e Lívia Barban (estagiária) Grupo Editorial Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto) e Lissandra Maniz (Circulação) Técnicos em Qualidade de Receitas: Ângela Cardoso e Fernando Santos Colaboradores Daniella Yamauti (Tratamento de Imagem) Impressão GRAFILAR Gráfica Distribuição Total Express Publicações



©2016 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.



PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvano Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL** Gerentes Mara De Santi e Gustavo Cândido **PUBLICIDADE** Gerente Marcelo Godoi E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Gomes de Carvalho, 1.507 - 9º andar, Conj. 91, Bloco B, CEP 04547-005, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editora astral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900