



Daniel Bork

Receita Minuto



Brigadeiro de paçoca

Para a criançada!



Parmegiana de carne moída

Novidade!

E outras delícias com molho de tomate



Yakisoba de frango

Cozinha saudável

PÃES CASEIROS

Saiba mais sobre o **GLÚTEN** e conheça alternativas!

Receitas que dão certo e ajudam a economizar!



Incrementalmente seus pães com grãos especiais!

Pãozinho de gergelim

É de liquidificador!

Receita Minuto
Ano 4, nº 18 - 2016

ISSN 2359-4217
9 772359 421003 18



RS 11,00

44

RECEITAS
COM FOTO



Pronto em 20min!

Baião de dois
Arroz e feijão

em um prato completo!

Papo de cozinha



Para facilitar

Para preparar os alimentos sem bagunça e sujeira, a **Etna** indica o *Apoio de talher* da **Trudeau**. Ele funciona como um clip que pode ser facilmente encaixado na borda de panelas e frigideiras, de forma que os resíduos do talher caiam diretamente na panela. Além de funcional, ele ajuda a manter a bancada da cozinha sempre limpa. Feito em aço inoxidável e silicone, o apoio de talher pode ser encontrado em três cores: vermelho, verde e azul. www.etna.com.br



Sempre à mão

A **Josapar**, líder nacional do mercado de arroz, lançou uma linha de risotos prontos. Eles são ideais para garantir uma refeição saborosa em dias de correria, pois são práticos de preparar. Você pode escolher entre *Risoto à Parmigiana*, *Risoto Milanês*, *Risoto à Valligiana*, *Risoto Primavera* e *Risoto Napolitano*. Todos dispensam acompanhamento e ficam prontos em poucos minutos. www.josapar.com.br



Como escolher queijo no supermercado

Ao passar pelas gôndolas dos supermercados, você encontra uma infinidade de produtos e marcas. Os queijos, em especial os que estão no setor de refrigerados, devem ser escolhidos com atenção para garantir a compra de um produto sempre fresco e com qualidade.

Raquel Santana, mestra em ciência e tecnologia do leite, responsável pelo Controle de Qualidade do grupo **Barbosa & Marques**, fabricante dos produtos **Regina**, explica o que deve ser levado em consideração na hora de escolher qual queijo levar para casa e o jeito ideal de consumi-lo.

Armazenamento: queijos provolone e parmesão não precisam de refrigeração, mas devem ficar em locais frescos. Já os outros devem ser mantidos sob refrigeração entre 5 e 10°C;

Embalagem: não pode estar danificada, amassada ou rasgada. Confira também informações importantes, como data de validade, peso, origem e tipo;

Aparência: observe bem o aspecto e a textura do queijo. Cada um tem sua própria característica, mas é importante analisar se está diferente do normal;

Odor: cada queijo tem cheiro específico, mas caso note que está incomum ou com sinal de estragado, avise um funcionário do estabelecimento;

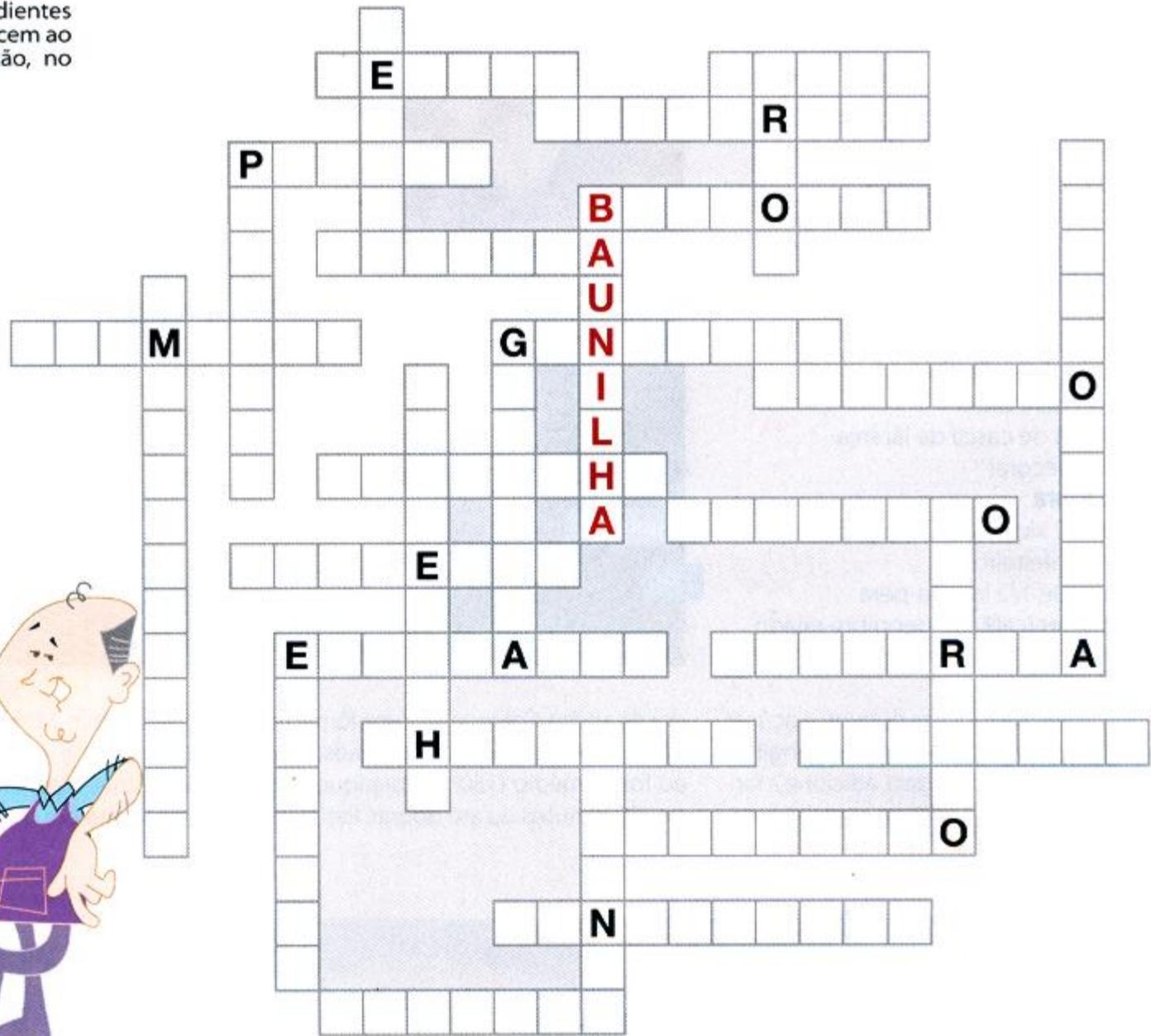
Validade: leve em consideração a data de fabricação do queijo e o dia em que vai ser consumido para escolher qual comprar. Não leve para a casa se não estiver na embalagem original ou se houver rasura ou remarcação de data.

Temperatura: na hora de consumir, é fundamental que o queijo esteja em temperatura ambiente para não comprometer sabor e textura. O frio serve apenas para conservar. Os tipos mais firmes podem ficar até dois dias fora da geladeira.

ENCAIXA-PALAVRAS

Encaixe os ingredientes abaixo, que aparecem ao longo desta edição, no diagrama!

- arroz
- bacon
- baunilha
- biscoito
- castanha
- cebola
- cerveja
- chocolate
- costelinha
- emulsificante
- escarola
- espinafre
- farinha
- feijão
- fermento
- gelatina
- gingibre
- gergelim
- laranja
- mandioquinha
- manjeriço
- margarina
- mussarela
- paçoca
- parmesão
- pimentão
- presunto
- requeijão
- salsinha
- torresmo



COLABORADORES

Culinaristas

- Adriana Rocha
- Denise Bologna Amantini
- Mariana Maluf
- Boszczowski
- Mirian Soro
- Rafael Cunha
- Vanessa Figueiredo

Revisão técnica

- Beth Malachias

- Cecilia Salomão
- Thalita Ruiz

Objetos

- Fucsia Casa: (11) 5533-5045
- M. Dragonetti: (11) 3846-8782
- Oxford: 0800-476500
- Pepper: (11) 3167-2287

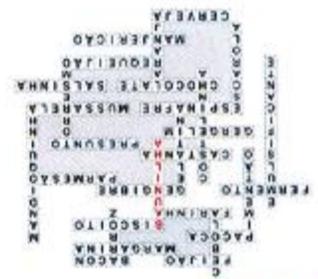
- Roupa de Mesa: (11) 3811-9715
- Suxxar: (11) 3842-3200
- Tok & Stok: 0800 7010161
- Tramontina: (11) 4197-1266

Agradecimentos

- Etna: 0800 770 6771
- Josapar: (53) 3284-1000
- Regina: (33) 3277-9111

Tabela de medidas

Xícara (chá)	Mililitros	Colheres (sopa)
Cheia	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres



Resposta:



Editora-chefe Melanie Retz Editora Paula Brait Redação Leticia Aguiar e Sheila Junqueira Design Zu Fernandes (Editora-chefe), Jamile Cury Gandara, Vladimir Campos Jr. e Leticia Sakomura (Estagiária) Tratamento de imagem Edson Iukawa (editor), Wilson Monaco; Gabriela Sakita e Livia Barban (estagiárias) Grupo Editorial Ianaara Althero (Editora), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), André Goulart 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.



ISSN 2359-4217
Ano 4, nº 18 - 2016

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 Madel, 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.editoraastral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900