Nestlé

COM VOCÊ

DEZEMBRO 2012 | ANO 14 | NÚMERO 56



TEMPO DE FESTA
Sugestões especiais para celebrar em família

BELEZA À MESA
Tudo que você precisa saber para receber bem

SOB O SOL
Os cuidados para curtir esse grande aliado da nossa saúde

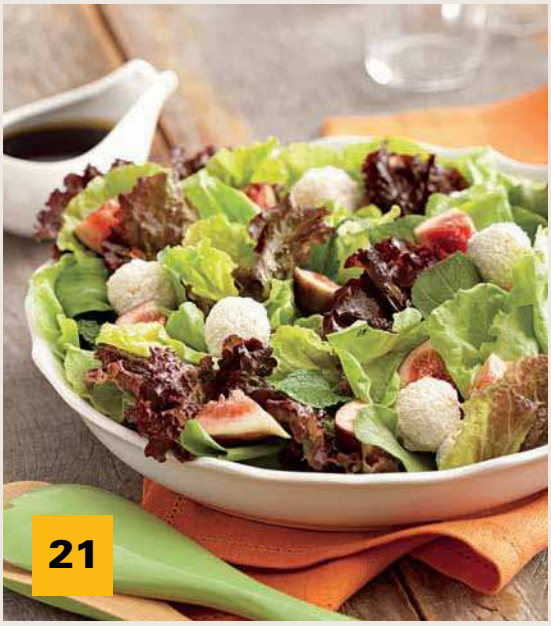

chegou PegaPOP DeSkaSca. o ÚNiCo PiCoLé QUe DeSCaSCa!
PegaPOP®
deskasca
NÃO CONTÉM GLÚTEN.
SORVETES GAROTO ESTÁ LANÇANDO PEGAPOP DESKASCA, O ÚNICO PICOLÉ DO BRASIL QUE DESCASCA.
DIVIRTA-SE COMENDO ESTE DELICIOSO SORVETE SABOR BANANA E BAUNILHA!
1 morda
2 descasque
3 aproveite
sorvetes Garoto®
WWW.PEGAPOPGAROTO.COM.BR
* Produto disponível somente nos Estados de São Paulo e Rio de Janeiro.

ÍNDICE/ DEZEMBRO 2012



11

24



21

4 NOSSA PALAVRA

5 VOCÊ, LEITOR
Cartas, e-mails e SMS

6 MAGGI COM VOCÊ
Aposte na tradição dos ingredientes regionais na hora de celebrar

11 ÁGUA NA BOCA
Uma seleção de grandes sobremesas para as festas

16 VOCÊ CONHECE?
Os vários tipos de serviço para receber bem os convidados

19 + DIVERTIDO
Biscoitinhos de Natal para saborear e presentear

21 HARMONIA À MESA
Uma refeição completa com pratos frescos e leves

24 VIDA SAUDÁVEL
Cuidados para aproveitar o sol, um aliado da saúde

26 COMPORTAMENTO
Férias, um descanso que só faz bem

28 COISAS DO BRASIL
Cultura e gastronomia nos mercados centrais

31 COMPARTILHAR
Educação, esporte e sabor com o Programa Nutrir

33 POR DENTRO DA NESTLÉ
Nestlé Professional e a alimentação fora do lar

35 LIÇÕES DE COZINHA
Rocambole de bacalhau para variar o cardápio

37 NOVIDADES
Lançamentos de produtos da Nestlé em breve nas prateleiras



19

Querido leitor,

A época mais esperada do ano está chegando: férias, festas, tempo de rever os amigos, reunir a família e traçar novos planos para o ano que se inicia. É neste clima de esperanças renovadas que preparamos saborosas opções para cada uma dessas ocasiões.

Nesta época não podem faltar os pratos mais elaborados, uma forma de demonstrar nosso carinho pelas pessoas que nos cercam. Para as ceias, a nossa sugestão é variar: o bacalhau pode vir em forma de rocambole, como o que apresentamos em Lições de Cozinha. E os ingredientes regionais ganham "roupa de festa" para compor uma mesa bem brasileira, com a cara do nosso país. Aliás, para encontrar essas especialidades vale uma visita aos mercados centrais de sua cidade, como os que apresentamos na seção Coisas do Brasil.

Para fechar com chave de ouro, uma seleção de sobremesas deliciosas para saborear em todos esses momentos. Como o melhor da festa também é esperar por ela, a seção Mais Divertido traz um biscoito superfácil de fazer, que pode ser preparado a muitas mãos, servindo ainda para presentear e enfeitar a sua árvore.

Planeje, reúna, brinque, celebre e aproveite a energia que contagia esses dias: eles são essenciais para abraçar o novo período que vem chegando. Boas festas e um Ano Novo cheio de saúde e realizações!

Um grande abraço!
Equipe Nestlé Com Você

Nestlé Faz Bem

CONSELHO EDITORIAL
Juan Carlos Marroquín Cuesta, Izael Sinem Jr., Beatrice Fasquel, Alice Hirose

COLABORADORES
Ana Célia Salvadori, Caroline Fukuzato, Célia Suzuki, Fernanda Fogaça, Juliana Kramer, Miriam Chagas, Sueida Panza, Tatianna Perri

PRODUÇÃO EDITORIAL
RMC Editora Ltda.
DIRETOR Roberto Muylaert
DIRETORA Marília Muylaert
PUBLISHER Roberto Muylaert
EDITORA Marília Muylaert
DIRETORA DE REDAÇÃO Patrícia Rodrigues
REDAÇÃO Maíra Roman e Priscilla Kanda
REVISÃO Cida Medeiros
PESQUISA FOTOGRÁFICA Dinho Leite
SECRETÁRIA DE REDAÇÃO Rosana Manduca
FOTOGRAFIA DE CULINÁRIA Sheila Oliveira/Empório Fotográfico; Caio Gomes e Katia Domingues (assistentes)
PRODUTORA DE OBJETOS Márcia Asnis
CULINARISTA Claudia Yoshida
DIRETOR DE ARTE Rodney Monti
ARTE, DESIGN E PUBLICIDADE
Maria Giani Pinho de Souza e Paula da Silva Sperandio
DEPARTAMENTO COMERCIAL
COORDENADORA
Maria Natália Dias
ADMINISTRAÇÃO
Cesar Luiz Pereira (Diretor Administrativo)
Daniela Cristina Sierra de Paula

Lojas que cederam materiais para a produção de fotos
Tok&Stok (11) 3583-4700; Divino Espaço (11) 5051-1268; Etna (11) 5112-3000; Benedixt (11) 3081-5606; Casa Canela (11) 3815-5400; Cromus (11) 4514-8080; D. Filipa (11) 3031-2999; Stella Ferraz (11) 3845-2411

RMC EDITORA LTDA
Rua Deputado Lacerda Franco, 300
19º andar – 05418-000 – São Paulo/SP
Tel.: (11) 3030-9360 – Fax: (11) 3030-9370
nestlecomvoce@rmceditora.com.br

PRÉ-IMPRESSÃO Retrato Falado
IMPRESSÃO Log&Print Gráfica e Logística S.A.
TIRAGEM 300.000 exemplares

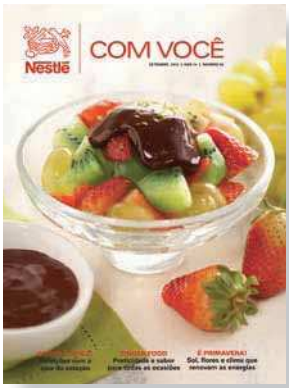
Nestlé Com Você é uma publicação trimestral da Nestlé, coordenada pela área de Serviço ao Consumidor, de distribuição gratuita, dirigida aos participantes do Programa de Relacionamento Nestlé Com Você

SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR
Telefone: 0800-770-2411 Cartas: Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970, São Paulo/SP
falecom@nestle.com.br SMS: 25770
site: www.nestle.com.br/comvoce

A Nestlé, consciente da sua responsabilidade ambiental e social, utiliza papéis com certificado FSC® (Forest Stewarship Council®) e de outras fontes controladas para impressão desta revista. A Certificação FSC garante que uma matéria-prima florestal provenha de um manejo considerado social, ambiental e economicamente adequado.

PRINTED WITH SOY INK

VOCÊ, LEITOR (cartas, e-mails & sms, mural)



FALE CONOSCO
REVISTA NESTLÉ COM VOCÊ
Caixa Postal: 21.144, CEP 04602-970, São Paulo/SP
SMS: 25770 – e-mail: falecom@nestle.com.br
site: www.nestle.com.br/comvoce
É sempre um prazer receber comentários e sugestões.
Alguns trechos das mensagens poderão ser eventualmente publicados.

Sou uma das leitoras satisfeitas com a revista, que se delicia com cada número. Gostaria de sugerir uma edição para mulheres que trabalham fora e que, apesar do pouco tempo para cozinhar, gostam de alimentar a família com refeições saudáveis e de preparo rápido para o dia a dia.
Neusa
Jundiaí/SP

Gostaria de agradecer a Equipe Nestlé, que cada vez mais nos surpreende com as receitas. O Suplemento Nestlé com Você nº 6 (outubro de 2012) sobre bolos está maravilhoso, com várias opções de recheios e coberturas. Difícil mesmo é escolher uma só! Parabéns!
Kelly Cristina
São Gonçalo - RJ
Obrigado, Kelly Cristina. Que bom que você aprecia e aproveita os Suplementos Online Nestlé Com Você no seu dia a dia. A nossa intenção é sempre oferecer novidades, dicas e receitas também online por meio do site www.nestle.com.br/comvoce, na seção Revistaria.

Agradeço o carinho e a atenção da Nestlé pelo envio da revista. Gostei muito da matéria sobre Comportamento (edição nº 55, setembro de 2012). Ela mostrou como simples mudanças podem modificar e melhorar nossas vidas. Obrigada a todos e parabéns!
Jussara
Belo Horizonte/MG

Gostaria de agradecer a revista **Nestlé Com Você** nº 55 (setembro de 2012) e também por se preocupar com nossa saúde e bem-estar: experimentei o novo biscoito NESFIT e achei uma delícia! Adoraria ver nas próximas edições uma reportagem sobre Belo Horizonte, pois sou apaixonada por Minas Gerais. Um forte abraço!
Rosangela
São Paulo / SP
Obrigado, Rosangela. Ficamos muito contentes com seus elogios e agradecemos também sua sugestão! Aliás, nesta edição você poderá conhecer um pouco mais sobre a capital mineira na seção Coisas do Brasil, que destaca os mercados centrais de algumas cidades. Esperamos que goste!

Parabéns pela revista! Fiz o bolo de caneca NESCAU da edição nº 55 para testar o resultado e adorei. Porém, antes tive que comprar uma caneca maior para ir ao micro-ondas e a dona da loja já perguntou se eu estava querendo uma caneca para preparar o bolo ensinado na revista. Uma feliz coincidência: o bolo está famoso e a loja vendeu muitas canecas só naquela semana! Isso só confirma o sucesso da revista e das receitas Nestlé!
Rosimeire
Tabapuã / SP

A revista **Nestlé Com Você** nº 55 está maravilhosa. Adorei o Salmão Grelhado com Purê de Brócolis e a Salada de Cevadinha. Já fiz esses dois pratos em casa e gostaria também de sugerir mais receitas com iogurte natural, para incrementar ainda mais o cardápio saudável da Nestlé. Parabéns pela revista!
Wilma
São Paulo/SP
Ficamos felizes em saber que a revista tem agradado a nossas leitoras! Wilma, nesta edição você poderá preparar a receita da seção Mais Divertido, pois os Biscoitinhos de Natal contêm o Iogurte Integral Natural NESTLÉ entre seus ingredientes. Com o novo NESTLÉ Grego Tradicional Adoçado, uma ótima opção é a Salada de Figo com Bolinhas de Ricota, localizada nas Fichas Destacáveis. Aproveite!

Bastante interessante a matéria "Acerte no Corte" (edição nº55, setembro de 2012), que mostra a finalidade para os vários tipos de faca, de grande utilidade em nossas cozinhas. Parabéns a todos da Nestlé! Sei o quanto todos trabalham para oferecer serviços com tal qualidade. Para nós, consumidores, a rotina fica mais prazerosa coma informações e produtos com a alma brasileira.
Márcia
Camaragibe/PE

Quero agradecer a atenção que recebo como consumidora da Nestlé e sugerir mais reportagens sobre reciclagem. Além de ser uma questão atual e interessante, pode ajudar muito os leitores no dia a dia.
Mara Silvia
Tatuí/SP
Olá, Mara. Obrigada pelo seu contato. No site www.nestle.com.br/comvoce, na seção Revistaria, você pode encontrar em edições anteriores da Revista **Nestlé Com Você** várias reportagens sobre o assunto, publicadas na seção Compartilhar. Esperamos que goste e também aprecie as diversas receitas.

Caros leitoras e leitores,
Nosso Mural é o espaço reservado para que vocês encontrem pessoas interessadas em compartilhar receitas e dicas! Basta escrever para receber novidades de outros leitores e leitoras do Brasil!



UMA CEIA BEM BRASILEIRA

Aposte na tradição dos ingredientes regionais também na hora de celebrar



CORDEIRO AO VINHO COM QUIBEBE

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 30 minutos
Tempo total de preparo:
4 horas e 30 minutos
Valor calórico: 321 kcal/porção

INGREDIENTES

Crosta
4 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas
1 colher (sopa) de folhas de sálvia picadas
2 ramos pequenos de alecrim
4 colheres (sopa) de manteiga
3 fatias de pão de forma trituradas (no processador)

Cordeiro
1 lombo de cordeiro com osso (carré) (cerca de 700 g)
4 colheres (sopa) de **Caldo Líquido MAGGI Carne**
4 colheres (sopa) de vinho tinto seco
5 dentes de alho amassados

Quibebe
1 colher (sopa) de azeite
meia cebola pequena picada
meio quilo de abóbora japonesa picada
1 stick de **MAGGI Meu Segredo**
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de açúcar

MODO DE PREPARO

Crosta: Em um recipiente, misture todos os ingredientes com as pontas dos dedos formando uma farofa úmida e reserve.

Cordeiro: Em um recipiente grande, coloque o cordeiro e tempere com o **Caldo Líquido MAGGI**, o vinho e o alho. Deixe repousar (em geladeira) por cerca de 2 horas, virando na metade do tempo, para tomar gosto. Arrume o cordeiro em uma assadeira untada com azeite (junto com o caldo da marinada), cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Retire o papel-alumínio, coloque sobre a carne a mistura da crosta reservada, pressionando levemente para que fique aderida, e leve ao forno novamente para dourar (cerca de 30 minutos). Enquanto isso, prepare o quibebe.

Quibebe: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Adicione a abóbora, o **MAGGI Meu Segredo** e 1 xícara (chá) de água fervente. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando para que não grude. Acrescente a pimenta-do-reino e o açúcar, misture bem e deixe cozinhar até ficar cremoso.

Montagem: Disponha o quibebe sobre um prato de servir e por cima arrume o cordeiro, já cortado.

DICAS: Substitua o lombo de cordeiro por costela de cordeiro.

■ Ao tirar o papel-alumínio, no final do cozimento, forre apenas os ossos do cordeiro com papel-alumínio para que não queimem.

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MÁRCIA ASNIS • **OBJETOS:** PRATO (CASA E CANELA); PRATOS, GUARDANAPOS E SOUSPLATS (TOK&STOK); BOLAS DE NATAL (CROMUS); TOALHA DE MESA (DIVINO ESPAÇO); OUTROS ENFEITES (ACERVO DA PRODUÇÃO)



SALADA DE CAMARÃO E MANDIOCA COM CAJU FRESCO

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MÁRCIA ASNIS • **OBJETOS:** TAÇAS (BENEDIKT); BANDEJA (TOK&STOK); GUARDANAPO (ACERVO DA PRODUÇÃO); BOLAS DE NATAL (CROMUS); OUTROS ENFEITES (ACERVO DA PRODUÇÃO)



LOMBO COM RAPADURA E FAROFA DE BIJU

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MÁRCIA ASNIS • **OBJETOS:** PRATOS E SOUSPLAT ITOK&STOK); TAÇAS E TOALHA DE MESA (DIVINO ESPAÇO); GUARDANAPO (ACERVO DA PRODUÇÃO); BOLAS DE NATAL (CROMUS); OUTROS ENFEITES DE NATAL (ACERVO DA PRODUÇÃO)

SALADA DE CAMARÃO E MANDIOCA COM CAJU FRESCO

Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 15 minutos
Tempo total de preparo: 2 horas e 15 minutos
Valor calórico: 180 kcal/porção

INGREDIENTES

Camarão
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola média picada
meio quilo de camarões limpos
2 sachês de **MAGGI Tempero e Sabor para Aves, Peixes e Arroz**
meia colher (chá) de sal
Salada
1 xícara (chá) de mandioca em cubos pequenos cozida
1 cenoura média em cubos pequenos cozida
2 tomates médios em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1 pitada de pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de coentro picado
2 cajus médios picados
3 colheres (sopa) de castanhas de caju grossamente trituradas
2 colheres (sopa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Camarão: Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até murchar levemente. Acrescente os camarões, o **MAGGI Tempero e Sabor** e o sal e refogue por 5 minutos. Retire do fogo e reserve para esfriar.
Salada: Em uma saladeira, misture a mandioca, a cenoura, os tomates, a cebolinha verde, a pimenta-do-reino, o azeite, o coentro, os cajus, as castanhas de caju e o suco de limão. Acrescente o camarão reservado, misture e leve à geladeira para tomar gosto por cerca de 2 horas. Sirva a seguir.

LOMBO COM RAPADURA E FAROFA DE BIJU

Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 20 minutos
Tempo total de preparo: 4 horas e 25 minutos
Valor calórico: 353 kcal/porção

INGREDIENTES

Lombo
3 tabletes de **MAGGI Caldo de Bacon**
4 colheres (sopa) de rapadura triturada
suco de 3 limões
2 dentes de alho amassados
1 xícara (chá) de vinho branco seco
1 lombo suíno (cerca de 1 e meio quilo)
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de farinha de trigo
Farofa de Biju
meia xícara (chá) de coco fresco ralado
4 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola grande picada
meia colher (sopa) **MAGGI FONDOR**
4 xícaras (chá) de farinha de biju
1 pimenta dedo-de-moça picada
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

Lombo: Em um recipiente grande, dissolva o **MAGGI Caldo** em 1 xícara (chá) de água fervente, misture a rapadura, o suco de limão, o alho e o vinho. Coloque o lombo e deixe repousar (em geladeira) por cerca de 2 horas, virando na metade do tempo para tomar gosto. Coloque tudo em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200° C), preaquecido, por cerca de 1 hora e 30 minutos, regando de tempos em tempos com o caldo da assadeira. Retire o papel-alumínio e asse por mais 30 minutos para dourar. Retire o lombo da assadeira e mantenha-o em local aquecido. Leve a própria assadeira onde assou o lombo ao fogo baixo e adicione a manteiga e a farinha de trigo. Misture bem, junte 1 xícara (chá) de água e deixe ferver para engrossar e formar um molho, mexendo sempre. Reserve aquecido.
Farofa de Biju: Em uma frigideira antiaderente, coloque o coco e leve ao fogo baixo para dourar levemente (cerca de 1 minuto). Retire da frigideira e reserve. Em uma panela média, aqueça a manteiga e refogue a cebola até murchar. Adicione o **MAGGI FONDOR** e o coco reservado e misture bem. Junte a farinha de biju e a pimenta dedo-de-moça, retire do fogo, acrescente a cebolinha verde, misture bem e sirva a seguir.
Montagem: Coloque o lombo em um prato de servir, cubra com o molho reservado e sirva acompanhado da farofa.
DICA: A farinha de biju é também chamada de farinha de mandioca flocada.



DOCES DELÍCIAS

Uma seleção de grandes sobremesas para comemorar em grande estilo

CHARLOTE DE DAMASCO E FIGO

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MARCIA ASNIS • **OBJETOS:** PRATO DE BOLO (ROSA DOS VENTOS); BOLAS DE NATAL (CROMUS); FITAS E PRATOS EMPILHADOS (ACERVO DA PRODUÇÃO)



TORTA DE MARZIPÃ COM MOUSSE DE CHOCOLATE MEIO AMARGO

Rendimento: 18 porções
Tempo de preparo: 20 minutos
Tempo total de preparo:
6 horas e 20 minutos
Valor calórico: 221 kcal/porção

INGREDIENTES

Massa

250 g de farinha de amêndoas
1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
meia xícara (chá) de manteiga
1 colher (chá) de essência de amêndoas

Mousse

3 claras
meia xícara (chá) de açúcar
1 tablete de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC Meio Amargo** (170 g)
1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ**
meio envelope de gelatina em pó sem sabor (6 g)
amêndoas caramelizadas para decorar

MODO DE PREPARO

Massa: Em um recipiente, junte a farinha de amêndoas, o açúcar de confeiteiro, a manteiga e a essência de amêndoas e misture bem com as mãos até obter uma massa homogênea. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 2 horas em geladeira. Com a massa, forre o fundo e a lateral de uma forma de aro removível (24 cm de diâmetro), cubra e reserve na geladeira.

Mousse: Em uma panela média, misture bem as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar por cerca de 3 minutos – tire a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer, para não cozinhar. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume, formando um merengue firme. Reserve. Em um recipiente, derreta o **Chocolate NESTLÉ CLASSIC** em banho-maria, junte o **Creme de Leite NESTLÉ** e misture bem. Acrescente aos poucos o merengue reservado e misture delicadamente, até incorporar tudo e formar uma mousse. Em um recipiente, junte à gelatina 3 colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Junte à mousse e misture delicadamente. Coloque sobre a massa reservada, cubra com filme plástico e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Sirva a seguir, decorado com as amêndoas caramelizadas.



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: PRATO DE VIDRO (D. RUPAL; PRATO DE SOBREMESA (TOK&STOK). BOLAS DE NATAL (CROMUS); TALHER E GUARDANAPO (ACERVO DA PRODUÇÃO)

ÁGUA NA BOCA



LUNA COM BABA DE MOÇA E FRUTAS VERMELHAS

LUNA COM BABA DE MOÇA E FRUTAS VERMELHAS

Rendimento: 25 porções
Tempo de preparo: 1 hora
Tempo total de preparo: 3 horas
Valor calórico: 367 kcal/porção

INGREDIENTES

Massa
6 ovos
meia xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de champanhe ou espumante
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
Baba de Moça
2 latas de **Leite MOÇA**
1 vidro pequeno de leite de coco (200 ml)
6 gemas
Geleia
3 xícaras (chá) de frutas vermelhas frescas ou congeladas
meia xícara (chá) de açúcar
Montagem
meia xícara (chá) de champanhe ou espumante
Cobertura
3 xícaras (chá) de chantilly
raspas de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC Branco**
frutas vermelhas para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO

Massa: Em uma batedeira, bata os ovos até dobrarem de volume, junte o açúcar e bata mais um pouco. Com a batedeira em velocidade mínima, adicione o champanhe aos poucos. Desligue e junte delicadamente a farinha de trigo peneirada e o fermento em pó. Coloque a massa em uma forma retangular (30 x 40 cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno, espere amornar e desenforme. Reserve.

Baba de Moça: Em uma panela média, misture bem o **Leite MOÇA**, o leite de coco e as gemas e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos ou até que o creme se desprenda do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Reserve.

Geleia: Em uma panela pequena, misture as frutas vermelhas, o açúcar e meia xícara (chá) de água e leve ao fogo médio por cerca de 10 minutos, para apurar levemente. Reserve.

Montagem: Em um recipiente, misture o champanhe com 1 xícara (chá) de água e reserve. Corte a massa (no sentido da maior lateral do bolo) em 25 fatias de mesma espessura e reserve. Forre com filme plástico um recipiente redondo fundo (tipo bowl com 2,5 litros de capacidade e 26 cm de diâmetro) e faça uma camada com as tiras de massa, forrando o fundo e a lateral. Regue com a mistura de champanhe e água e coloque metade da Baba de Moça. Cubra com uma camada de tiras de massa, regue novamente e coloque metade da Geleia. Cubra com outra camada de tiras de massa, regue e repita o processo acima, completando o recipiente e terminando com uma camada de massa. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por no mínimo 2 horas, para firmar. Desenforme sobre um prato de servir, retire o filme plástico e cubra com o chantilly. Polvilhe com as raspas de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC**, decore com frutas vermelhas e sirva a seguir.

CHARLOTE DE DAMASCO E FIGO

Rendimento: 24 porções
Tempo de preparo: 25 minutos
Tempo total de preparo: 4 horas e 25 minutos
Valor calórico: 131 kcal/porção

INGREDIENTES

Cobertura
100 g de damascos secos
2 colheres (sopa) de açúcar
Charlote
24 biscoitos tipo champanhe
3 claras
meia xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de damascos secos (cerca de 150 g)
1 lata de **Leite MOÇA**
1 xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
6 figos frescos descascados e fatiados (cerca de 300 g)

MODO DE PREPARO

Cobertura: Em uma panela, coloque os damascos e o açúcar com 1 xícara (chá) de água e leve ao fogo para ferver por cerca de 5 minutos, para amolecer e hidratar. Retire do fogo, espere amornar e bata tudo no liquidificador até obter um purê homogêneo. Reserve.

Charlote: Corte uma das extremidades de cada um dos biscoitos (para que fiquem retas) deixando-os com cerca de 8 cm. Distribua os biscoitos em uma foma de aro removível (24 cm de diâmetro), forrando toda a lateral, posicionando-os com a parte cortada voltada para a base da forma. Reserve. Em uma panela média, misture bem as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar por cerca de 3 minutos – tire a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer, para não cozinhar. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume, formando um merengue firme. Reserve.

Em um recipiente, misture os damascos com 1 xícara (chá) de água e leve ao fogo para ferver por 2 minutos, para hidratá-los. Escorra a água, espere amornar, coloque-os em um liquidificador, junte o **Leite MOÇA**, o **Leite NINHO** e bata bem. Em um recipiente, dissolva a gelatina em 5 colheres (sopa) de água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Junte à mistura do liquidificador e bata mais um pouco, até ficar homogêneo. Transfira para um recipiente grande e adicione aos poucos o merengue reservado, misturando delicadamente até incorporar tudo. Despeje cuidadosamente na forma reservada, distribua os figos e espalhe a cobertura reservada. Leve à geladeira por cerca de 4 horas, para firmar. Retire, desenforme sobre um prato, decore com um laço e leve à mesa para servir.



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: BOLAS DE NATAL (CROMUS) E ACERVO DA PRODUÇÃO

ÉPOCA DE BEM RECEBER

Para as comemorações de fim de ano, conheça os vários tipos de serviço e escolha qual tem mais a ver com seu estilo

Os festejos de fim de ano repletos de pratos e receitas especiais são um convite para reunir a família e os amigos, compartilhando as alegrias e os bons sentimentos para um novo ciclo que está para começar. E quem não gosta de caprichar na apresentação dos pratos, escolher a melhor louça e deixar tudo arrumadinho na hora de receber e encantar as visitas?

Um cardápio saboroso, a temperatura ideal das bebidas e um clima agradável costumam ser a combinação perfeita para que os encontros à mesa sejam um sucesso. No entanto, muita gente ainda pensa que receber bem é um bicho-de-sete-cabeças! Esqueça isso: existem vários modos de arrumar a mesa – chamados de serviço – para dispor os pratos, talheres e copos, que você pode adaptar à realidade da sua casa, ao seu estilo e ao tipo de encontro pretendido, mais ou menos formal. O que vale é conhecer as regrinhas (até mesmo para se sair bem como convidado nessas ocasiões), escolher um deles e festejar sem medo!



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MARCIA ASNIS • **OBJETOS:** PRATOS, GUARDANAPOS E SOUSPLAT (TOKSTOK); TAÇAS E TALHERES (DIVINO ESPAÇO); CAIXINHA (ACERVO DA PRODUÇÃO)

TIPOS DE SERVIÇO

■ **À francesa:** É o mais sofisticado. Não tão usual, é utilizado em ocasiões especiais (aniversários, bodas, eventos de trabalho etc.) para receber pessoas mais formais, autoridades e personalidades. Os convidados se sentam a uma mesa posta (veja uma das opções na página anterior), com lugares marcados. O cardápio possui vários pratos (entrada, principal, acompanhamentos, sobremesa), trazidos pelo garçom ou ajudante em travessas ou bandejas com os utensílios de servir. Eles se aproximam dos convidados pelo lado esquerdo para que eles próprios se sirvam. Na mesa posta, os tipos e o número de talheres variam conforme o cardápio. As facas e colheres ficam do lado direito do prato e os garfos do lado esquerdo, sendo que a ordem de utilização de todos é sempre de fora para dentro, valendo para todos os tipos de serviço. Na parte superior, prato de pão, talheres para a sobremesa e, à direita, os copos. A comida deve ser cortada com o garfo na mão esquerda e a faca na direita. Depois, a faca é disposta no canto superior direito do prato, com a lâmina voltada para dentro, e leva-se a comida à boca com o garfo na mão direita. Numa outra variação, menos usual, a faca não descansa no prato: tanto ela (na direita) quanto o garfo (na esquerda) permanecem nas mãos durante a refeição.

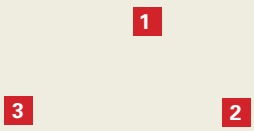
■ **À inglesa:** Comum em restaurantes, o serviço utiliza a mesa posta e é tão requintado quanto o à francesa, com a diferença de que os convidados não se servem. Quem faz isso é o garçom ou ajudante, de duas maneiras: direta (ele serve os pratos à esquerda e bebidas à direita do convidado) ou indireta (pratos servidos com o auxílio de mesa ou carrinho).

■ **À americana:** Muito usual, é o modo mais prático de servir um número grande de convidados, em uma sala ou ambientes externos. Apesar da informalidade, pode ser sofisticado dependendo do cardápio, dos guardanapos e dos utensílios. Os convidados não precisam ficar em uma mesa principal, podendo se acomodar em várias mesinhas ou lounges após se servirem dos pratos e dos utensílios em um bufê ou aparador.



PARA ENTENDER A MESA

1. Pratinho para pão
2. Talheres para sobremesa
3. Copos de vinho tinto (ou água), vinho branco e champanhe
4. Talheres para entrada, prato principal e acompanhamento
5. Pratos adequados ao cardápio
6. Talheres para entrada, prato principal e acompanhamento



COPOS: UM PARA CADA TIPO DE BEBIDA

1. Champanhe: Esta bebida e os demais vinhos espumantes requerem uma taça alta e fina, conhecida como flute, que mantém por mais tempo a efervescência da bebida.

2. Vinho branco: Como pode ser consumido gelado, o vinho branco pede taças menores para que não esquente. Elas devem ser seguradas pelo pé, para evitar o calor das mãos na bebida, o que altera o seu sabor. Este tipo de taça também serve para os vinhos rosé.

3. Vinho tinto: Por não ser consumido gelado, é servido em taças maiores e mais bojudas do que as de vinho branco. Apesar de ser correto pegar o copo pelo pé, no caso do vinho tinto não é um erro segurar a própria taça. Este tipo de taça serve também para a água, na ausência de um copo específico para essa bebida (que pode ser maior, com ou sem pé).

DELICIOSA ESPERA

Convoque a turminha para preparar uma fornada de biscoitos que servem para enfeitar e presentear

Que tal propor um programa diferente para as crianças até a chegada do Papai Noel? A partir de uma massa básica, com poucos ingredientes, superfácil de preparar e de manusear, todos podem criar, com cortadores em formatos diversos, biscoitinhos com decorações personalizadas à base de confeitos e glacê que vão garantir momentos de confraternização e muita diversão para toda a família.

Esses biscoitos também são ótima opção para presentear, devidamente embrulhados em saquinhos de celofane. Inspire-se e mãos à massa!





BIOCOITOS DE NATAL

Rendimento: 60 unidades
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo:
1 hora e 10 minutos
Valor calórico: 52 kcal/porção

INGREDIENTES

Massa

2 e meia xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
4 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de óleo
1 ovo
1 pote de **Iogurte Natural Integral NESTLÉ**
meia xícara (chá) de açúcar
meia colher (sopa) de canela em pó
meia colher (sopa) de essência de baunilha
meia colher (sopa) de raspas da casca de 1 limão

Glacê

1 colher (sopa) de **Leite UHT NINHO Integral**
meia xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
2 gotas de essência de baunilha
corante alimentício colorido

MODO DE PREPARO

Massa: Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea que desgrude das mãos. Deixe descansar por cerca de 20 minutos e abra com espessura fina (cerca de 0,5 cm) sobre uma superfície enfarinhada. Com um cortador de biscoitos, corte no formato desejado e coloque em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve para assar em forno médio (180º C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que estejam secos e levemente dourados. Retire do forno e espere esfriar, enquanto prepara o glacê.

Glacê: Em um recipiente, misture bem o **Leite NINHO**, o açúcar e a essência de baunilha. Separe porções e coloque gotas de corante alimentício de sua preferência. Espalhe o glacê sobre cada biscoito, fazendo a decoração desejada. Espere secar, embrulhe cada biscoito em papel celofane, amarre com uma fita e use para presentear ou decorar a árvore de Natal.

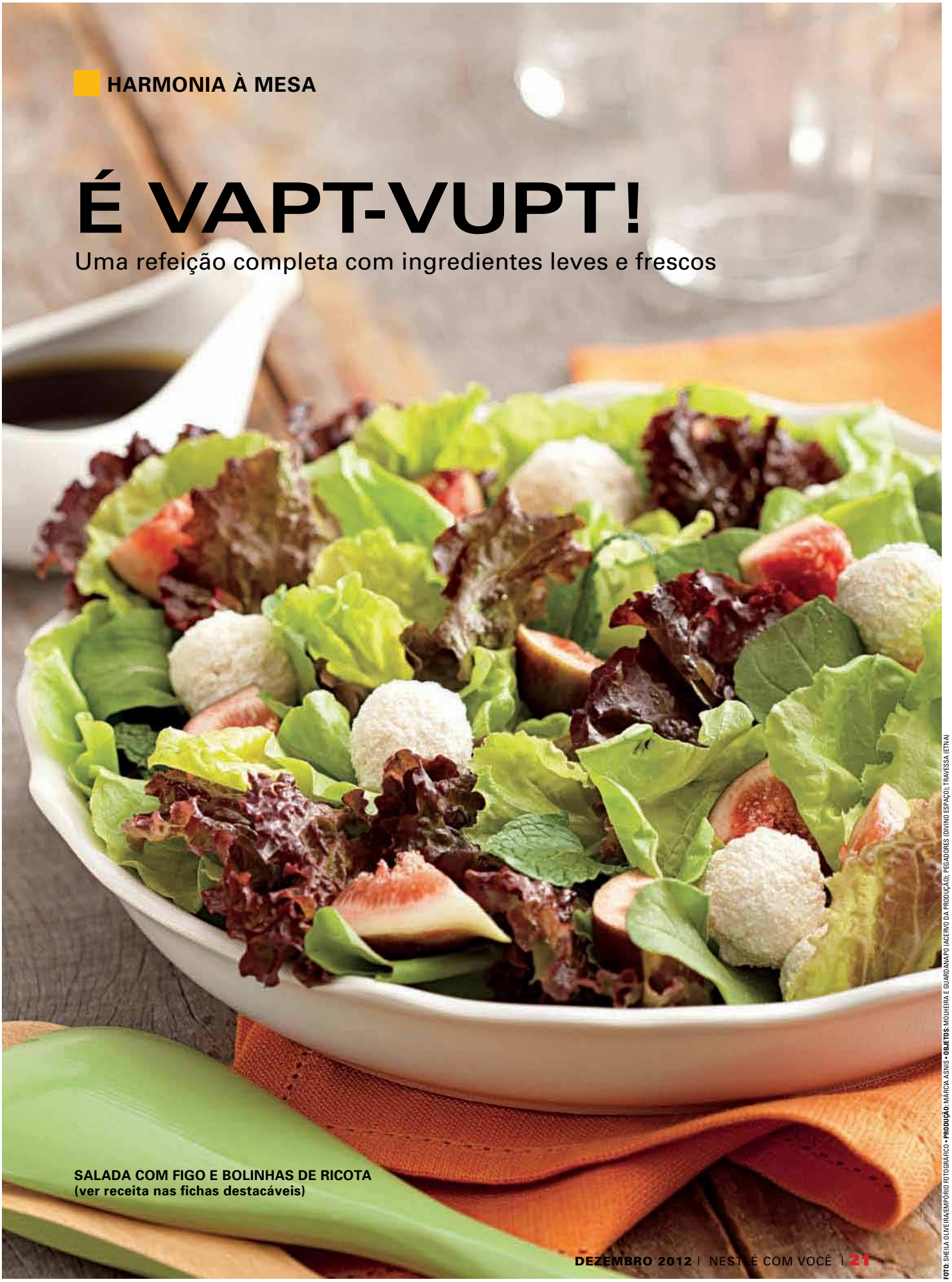
DICAS: Você pode substituir a essência de baunilha do glacê por outra essência que desejar.

■ Use confeitos coloridos de sua preferência para deixar os biscoitinhos ainda mais divertidos.

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MARCIA ASNIS • OBJETOS: ACERVO DA PRODUÇÃO

É VAPT-VUPT!

Uma refeição completa com ingredientes leves e frescos



SALADA COM FIGO E BOLINHAS DE RICOTA
(ver receita nas fichas destacáveis)

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MÁRCIA ASNIS • **OBJETOS:** MOLHEIRA E GUARDANAPO (ACERVO DA PRODUÇÃO); PEGADORES (DIVINO ESPAÇO); TRAVESSA (ETNA)



ENROLADINHO DE FRANGO E LEGUMES

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo: 50 minutos
Valor calórico: 325 kcal/porção

INGREDIENTES

6 filés de frango (cerca de 100 g cada)
2 colheres (sopa) de **Caldo Líquido MAGGI Galinha**
2 colheres (sopa) de manteiga
meia cebola pequena picada
3 colheres (sopa) de alho-poró picado
3 colheres (sopa) de vagem picada finamente
meia xícara (chá) de abóbora pescoço ralada
meia xícara (chá) de **Biscoito NESFIT Integral** triturado
azeite para pincelar

MODO DE PREPARO

Coloque cada filé de frango entre dois pedaços de filme plástico e bata levemente com um martelo de carne, até obter uma espessura de 0,5 cm. Tempere-os com o **Caldo Líquido MAGGI** e reserve. Em um recipiente, coloque a manteiga, a cebola, o alho-poró, a vagem, a abóbora e o **Biscoito NESFIT** e misture bem formando uma mistura úmida, como uma massa. Coloque uma porção dessa mistura sobre cada filé espalhando em toda a superfície. Enrole cada um como um rocambole e embrulhe-os individualmente com papel-alumínio. Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Retire o papel-alumínio, pincele com o azeite e deixe assar mais 20 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

DICA: Sirva acompanhado de salada verde de sua preferência.

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MÁRCIA ASNIS • **OBJETOS:** GUARDANAPO E AZEITE (ACERVO DA PRODUÇÃO); PRATO (BENEDIXT)



SORBET COM PURÊ DE PÊSSEGO FRESCO

Rendimento: 10 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo total de preparo:
3 horas e 40 minutos
Valor calórico: 65 kcal/porção

INGREDIENTES

Purê

4 pêssegos frescos descascados e picados
2 colheres (sopa) de açúcar

Sorbet

3 claras
meia xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de **SOLLYS Frutas Pêssego**

MODO DE PREPARO

Purê: Em uma panela pequena, coloque os pêssegos, o açúcar e meia xícara (chá) de água e leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos, misturando bem até virar um purê. Deixe esfriar e reserve.

Sorbet: Em uma panela média, misture bem as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar por cerca de 3 minutos – tire a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer, para não cozinhar. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume, formando um merengue firme. Misture o **SOLLYS** delicadamente, transfira para um recipiente, cubra com filme plástico e leve ao freezer por cerca de 1 hora e 30 minutos (ou até que comece a ficar firme). Acrescente o purê de pêssego reservado e mexa delicadamente com uma colher, misturando bem. Cubra novamente e leve ao freezer, até que esteja firme (cerca de 2 horas). Retire do freezer e sirva a seguir.

FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • **PRODUÇÃO:** MÁRCIA ASNIS • **OBJETOS:** TAÇA E COLHER (DIVINO ESPAÇO); GUARDANAPO (ACERVO DA PRODUÇÃO)



SOL SOB MEDIDA

Todo mundo precisa de sol para manter a saúde. Porém, alguns cuidados durante a exposição fazem toda a diferença para aproveitar o melhor desta estação

No Brasil, verão é sinônimo de férias, praia, piscina, passeios, várias atividades ao ar livre e... muito sol. Apesar de inspirar cuidados durante a exposição, o astro-rei – grande responsável pela energia e entusiasmo que tomam conta da estação – também é fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo.

De acordo com Adriana Cristina Caldas, especialista da Sociedade Brasileira de Dermatologia, os benefícios vão muito além da aparência saudável: ele também ajuda no bom humor e na percepção da noção de dia, previne doenças e auxilia na boa manutenção do organismo. "O corpo precisa do sol", alerta. "Vários processos químicos são estimulados pela sua presença, favorecendo, inclusive, o sistema imunológico. Por isso, o sol nem sempre pode ser considerado um vilão", avalia a dermatologista.

Por trauma ou medo de desenvolver alguma doença, muitas pessoas deixam, parcial ou totalmente, de se expor ao sol. Como consequência, a privação total pode causar a deficiência da vitamina D, importante para o funcionamento de vários órgãos, além de ser fundamental para que o organismo absorva o cálcio, mineral essencial para o desenvolvimento e manutenção da boa saúde dos ossos e dentes.

Em quantidades menores, a vitamina D pode ser obtida principalmente pela ingestão de leite e derivados (iogurtes, queijos). Outras fontes são peixes oleosos, como salmão, atum e sardinha, ovos e produtos com adição de vitamina D. "No entanto, a



quantidade da vitamina proveniente de alimentos é insuficiente, sendo imprescindível a exposição solar para obter sua forma ativa", explica Adriana. "Em geral e dependendo do organismo e da pele, tomar sol duas vezes por semana por um período de cinco a trinta minutos já é o suficiente para o corpo obter os níveis básicos dessa vitamina", esclarece.

APROVEITE COM CUIDADOS

Apesar dos muitos benefícios do sol, vários cuidados são necessários durante a exposição: não só para evitar graves doenças, como o câncer de pele, mas também manchas, queimaduras e prevenir o envelhecimento precoce. "Tão importante quanto fugir da incidência dos raios mais fortes entre 10 e 16 horas é passar protetor solar diariamente", alerta Adriana. Nesse período, os raios ultravioleta (UVA e UVB), responsáveis pelos problemas de pele, estão a todo vapor. Para a profissional, a recomendação unânime entre todos os médicos procede e deve ser seguida à risca. "Deve ser mesmo um hábito rotineiro."

Para uso diário e para qualquer tipo de pele, um fator de proteção solar (FPS) 30 já é suficiente. "Porém, casos de albinismo, histórico familiar de câncer de pele ou tratamentos especiais necessitam de orientações específicas de um dermatologista." Para a rotina diária, proteger os lábios, o rosto, o pescoço e as mãos com o produto ajuda a adiar o envelhecimento causado pelo excesso de exposição aos raios solares. "Os homens calvos também não devem se esquecer do topo da cabeça", reforça Adriana.

Na praia ou sob exposição direta ao sol, o filtro solar deve ser repassado a cada duas horas, cobrindo os ombros, as costas e todas as áreas expostas. Conforme a transpiração, prática de esportes ou permanência na água, esse intervalo deve ser menor. Quem trabalha em escritório não tem carta branca para deixar de lado o produto. "Poucas pessoas fogem completamente do sol", alerta a dermatologista. "Uma ida ao banco ou caminhar alguns quarteirões já são motivos suficientes para se prevenir, mesmo em dias frios, nublados ou chuvosos. No escritório, as lâmpadas podem emitir raios que, mesmo mais fracos, podem ser prejudiciais a longo prazo."

Para encontrar um produto adequado, as prateleiras das farmácias dispõem de uma variedade de fatores e texturas específicos para cada tipo de pele. Além disso, existem protetores com funções combinadas, como cremes especiais para tratamentos ou hidratantes profundos com FPS. No entanto, a orientação quanto ao uso deve ser dada pelo dermatologista. "Para as peles oleosas, os melhores são filtros em gel, devendo-se evitar protetores pastosos ou com muito hidratante", orienta.

QUANTO MENOR, MAIOR O CUIDADO

No caso das crianças, a proteção se faz ainda mais necessária: "A saúde da pele de uma criança ou adolescente até os 20 anos vai determinar em grande parte a sua condição na fase adulta", explica a dermatologista. "A partir dos seis meses, o protetor é imprescindível. A proteção diária, não importando a exposição, deve começar a partir dos 20 anos." Como complemento ao filtro, Adriana recomenda roupas com tecidos apropriados para proteção solar, óculos, camisetas, chapéus e bonés.

FÉRIAS DE VERDADE

Férias trazem conforto físico, emocional e bem-estar. A psicóloga Marina Vasconcellos ainda explica por que não faz bem adiá-las e como elas influem no rendimento



Depois de um longo período de trabalho, não há nada mais gratificante do que tirar férias e descansar, especialmente no final do ano. Porém, por vários motivos, muita gente acredita que as férias podem ser adiadas ou suprimidas, sem saber que essa "parada" diminui o estresse e melhora o astral. Além disso, com corpo e mente mais relaxados há mais espaço para a criatividade e o trabalho também rende mais.

A psicóloga Marina Vasconcellos explica que uma semana é o período mínimo e necessário para que o nosso corpo "descanse" e recarregue as energias. "O ideal seria a partir de 15 dias, porém muitos não conseguem se afastar por muito tempo". De acordo com a profissional, esse recesso faz parte, inclusive, do bom rendimento no trabalho. "É também uma oportunidade para passar um tempo com a família e os amigos, estreitando laços e conhecendo novos lugares", acrescenta.



DE OLHO NOS SINAIS

Insônia, cansaço extremo, irritabilidade e mau humor são alguns indícios de que o relógio biológico está pedindo um tempo. "Quando a pessoa ignora, podem aparecer outros problemas de saúde", alerta Marina. "Nesses casos, o mais prudente é avaliar junto com o empregador o melhor período para que não haja ônus ao trabalho." E, antes de sair, deixar sua equipe avisada, com suas tarefas organizadas e especificadas para tudo transcorrer da melhor forma durante sua ausência.

De acordo com uma pesquisa desenvolvida pela Corporação Internacional de Dados (IDC), empresa de inteligência de mercado, aproximadamente 36% das pessoas que trabalham não conseguem ficar completamente "desligadas" no período de férias, acessando e-mail corporativo e telefonando para a empresa durante o recesso.



Para a psicóloga, o hábito se torna cada vez mais comum com a facilidade de acessar e-mails e redes sociais por meio dos dispositivos móveis. A sugestão é se limitar a urgências e, se necessário, entrar em contato com o trabalho. Marina ainda recomenda estipular um horário de, no máximo, duas horas diárias para esse tipo de atividade. "O trabalhador pode acessar sua caixa postal por um tempo predeterminado e avisar a empresa que estará disponível somente durante aquele período", recomenda. "Dessa forma, o cérebro também fica condicionado a descansar enquanto a pessoa está desconectada de seu ofício."

Apesar de corrida, a época das festas de final de ano também contribui para o descanso e funciona como um período de renovação. "O importante é saber dosar a quantidade de trabalho e de descanso e, claro, aproveitar ao máximo as alternativas para curtir esse tempinho", avalia a psicóloga.

FÉRIAS COM CRIANÇAS OU DAS CRIANÇAS?

O ideal é que toda a família aproveite as férias no mesmo período. Porém, quando as crianças fazem parte da programação, devem ser tomados alguns cuidados para que o recesso seja bom para todos. A psicóloga explica que o planejamento de uma viagem, por exemplo, deve envolver a família inteira.

Quando os filhos são muito pequenos, é normal procurar destinos que ofereçam opções com recreadores ou atividades para que as crianças se mantenham ocupadas e os pais descansem. "Se for esta a opção, os locais precisam de uma infraestrutura mínima necessária para acomodar bebês e crianças pequenas, como cantinhos da mamãe ou serviço de quarto, para aquecer alimentos, espaços como brinquedotecas e recreação com pessoas especializadas."

Quando elas começam a ter opiniões próprias, deve-se chegar a um consenso para escolher um destino ao gosto de todos. A participação dos filhos no planejamento das férias ajuda a variar o passeio, além de ser um momento de interação. "Porém, limites devem ser colocados em relação ao orçamento e suas vontades. O importante é não deixar que as férias saiam dos planos de cada família."

DESCOBRINDO NOVAS POSSIBILIDADES

Nem sempre dá para conciliar as férias das crianças ou viajar. Nesses casos, Marina ressalta a importância de variar a rotina, ainda que na mesma cidade, para aproveitar o tempo da melhor maneira: "Os pais podem se programar para um final de semana dedicado a elas", sugere. "Para os pequenos, o ideal é estimular novas descobertas. O essencial é mantê-las ocupadas, para que as férias não virem um tédio em frente a televisores e computadores."

Se a decisão é ficar em casa, também há espaço para atividades que saiam da rotina. Conhecer novos lugares, fazer programas lúdicos com amigos e família, redecorar algum cômodo da casa, plantar uma horta, distrair-se com cursos de curta duração, visitar um parque e propor um jantar para os amigos podem ser ótimas opções para fugir da rotina. "Vale tudo: o importante é descansar e ter as férias como um período de harmonia", resume a profissional.

VIAGEM DE SABORES

Nem só de alimentos vivem os mercados centrais: pontos de encontro cheios de história e de cultura, esses locais celebram as tradições mais gostosas de cada cidade





Culinária popular, sabores exóticos, artesanato e várias expressões culturais da cidade se reúnem todos em um só local: o mercado. Essas instituições – em geral centenárias – originalmente tiveram papel de grande importância no desenvolvimento das regiões centrais, combinando a efervescência natural do comércio com atividades diversas. Considerados verdadeiros pontos de encontro e de passeios, os mercados centrais ainda resgatam a arquitetura escondida, revelam a história e atraem a população que preserva seus costumes e tradições, além de milhares de turistas em busca de novos sabores e experiências.

MERCADO MODELO (SALVADOR/BA)

Na Praça Cayru, na cidade baixa de Salvador, o Mercado Modelo é um dos pontos mais visitados da capital baiana, inclusive pela proximidade com o Elevador Lacerda e Marina da cidade. Inaugurado há cem anos, ocupava outro prédio que, após um incêndio em 1969, teve de ser demolido. Desde 1971, o Modelo está instalado em um edifício neoclássico de 1868, local da antiga alfândega. São 263 lojas onde se encontram rendas, tapeçarias, objetos de decoração e artigos de cerâmica, trabalhos em couro e pinturas que são a cara da Bahia. Além delas, o local é ponto de encontro de manifestações artísticas como as rodas de capoeira, e da gastronomia local: no andar superior estão dois dos restaurantes típicos mais antigos, o Camafeu de Oxossi e o Maria de São Pedro.

Praça Visconde de Cayru, s/nº, Salvador/BA
www.mercadomodelobahia.com.br

MERCADO MUNICIPAL DE SÃO PAULO

(SÃO PAULO/SP)

"Mercadão", o apelido carinhoso dado pelos pau-



FOTOS: DIVULGAÇÃO

listanos, explica não só a sua extensão de mais de 12 mil metros como a enorme variedade de produtos que atraem milhares de pessoas, vindas de todo o País. Inaugurado em 1933 na Rua da Cantareira, região central, tem cerca de 300 boxes. Além de grãos, chocolates, doces, embutidos, laticínios, temperos do Brasil e do mundo, o Mercadão atrai turistas para saborear algumas de suas especialidades, como o sanduíche de mortadela e o pastel de bacalhau. Outro atrativo é a construção que reúne vários estilos arquitetônicos, com pé-direito de 16 metros e os 32 painéis formados por mais de 70 vitrais. O local foi reformado em 2004 e ganhou um mezanino de 2 mil metros quadrados, onde fica a praça de alimentação, e uma área para cursos e outros eventos ligados à gastronomia.
Rua da Cantareira, 390, São Paulo/SP
www.mercadomunicipal.com.br

MERCADO PÚBLICO CENTRAL DE PORTO ALEGRE (PORTO ALEGRE/RS)

Produtos regionais, naturais, plantas, especiarias, exclusividades de várias procedências e uma gama de serviços totalizando 110 lojas fazem do Mercado Público Central, no centro histórico, um ícone de compras da capital gaúcha. O prédio de 1869, de influência neoclássica, foi erguido inicialmente para ser o centro comercial de abastecimento da cidade. A construção resistiu a incêndios, enchentes e, depois de reformas para recuperar a arquitetura original, ganhou novos espaços de convivência, nova cobertura e outras melhorias. O mercado faz parte das tradições da cidade, concentrando, além do



TRADIÇÃO URBANA
Acima, o Mercado Modelo de Salvador, um dos pontos mais visitados da capital; à esquerda, o "mercadão" de São Paulo, local de eventos e degustações

TEMPEROS E MUITO MAIS No alto, o Mercado Ver-o-Peso, em Belém. Abaixo, o Central de Belo Horizonte oferece diferentes ingredientes e temperos e ainda abriga a Cozinha Escola Nestlé, um espaço para cursos e eventos

centenário restaurante Gambrinus e outros de pratos típicos, um espaço para expressões culturais diversas.
Largo Jornalista Glênio Peres, Porto Alegre/RS
www2.portoalegre.rs.gov.br/mercadopublico

MERCADO VER-O-PESO (BELÉM/PA)

Tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) em 1997, o mercado símbolo da cidade, fundado em 1625 às margens da Baía do Guajará, faz parte de um complexo arquitetônico e paisagístico que compreende uma área de 35 mil metros quadrados, com uma série de construções históricas. Considerado a maior feira livre da América Latina, abastece a cidade com variados tipos de gêneros alimentícios e ervas medicinais. Seu nome faz referência ao local onde, no Brasil colonial, mediam-se as mercadorias para cobrar os impostos da coroa portuguesa. Além dos boxes de produtos, o visitante pode conhecer o sabor da culinária do Pará, com pratos como tacacá (feito de tapioca, mandioca, jambu e camarão) ou o caruru paraense (um tipo de pirão), e frutas típicas da região amazônica.
Boulevard Castilhos França, Belém/PA

MERCADO CENTRAL DE BELO HORIZONTE

(BELO HORIZONTE/MG)

Desde 1929, o Mercado Central de Belo Horizonte reúne mais de 400 lojas com o melhor da cozinha e do artesanato de Minas Gerais. Localizado na região central da capital do estado, ele recebe mais de 50 mil pessoas nos fins de semana. Nos anos 60, o mercado quase foi fechado, por causa da intenção de venda do terreno no qual funcionava. A sociedade local se mobilizou e ele continuou aberto. Nos corredores, os comerciantes oferecem diferentes temperos, especiarias, artesanato e, como não podia deixar de ser, um dos produtos mais conhecidos da região: o queijo.
Av. Augusto de Lima, 744
www.mercadocentral.com.br

COZINHA ESCOLA NESTLÉ

O ponto turístico de Belo Horizonte abriga, desde 2011, a Cozinha Escola Nestlé.
A iniciativa da empresa em parceria com o Mercado Central resultou em um espaço completamente integrado à arquitetura: no segundo pavimento, a estrutura de bambus produzida por um grupo de 30 jovens do Projeto Social Bambuzeria Cruzeiro do Sul chama atenção pela originalidade.
A Cozinha oferece aulas gratuitas e temáticas às terças, quintas e sábados, que estão sob responsabilidade do gastrônomo Eduardo Maya.
As inscrições para aulas de culinária podem ser feitas no local, e a programação está disponível no site do Mercado Central.



FERNANDA PRIETO

MAIS NUTRIÇÃO, SABOR E SAÚDE

A Nestlé dissemina conhecimentos que incentivam os bons hábitos alimentares, combinados a educação e prática esportiva, para prevenir a desnutrição e a obesidade de crianças e suas famílias

Desde sua origem, a Nestlé tem o compromisso de produzir e levar produtos com qualidade nutricional superior, que garantam o bem-estar de seus consumidores e melhorem sua vida. Essa preocupação vem de longe, desde que Henri Nestlé criou a Farinha Láctea, em 1867, com o objetivo de combater a desnutrição infantil. Portanto a Nestlé tem como missão também levar conhecimentos sobre nutrição e hábitos saudáveis.

O assunto tem tanta importância para a Nestlé que a empresa desenvolve diversas ações para expandir os benefícios da nutrição por meio da Criação de Valor Compartilhado, o conceito de responsabilidade social que tem por princípio gerar valor para os acionistas e para a sociedade na qual está inserida. Isso não só na produção de alimentos, mas em todas as atividades relacionadas.


MARIE HIPPENMEYER

POR DENTRO DO NESTLÉ NUTRIR

No Brasil, o programa acontece por meio de quatro pilares. O primeiro deles está relacionado ao Voluntariado Nestlé, que mantém e fortalece as oportunidades de participação dos colaboradores da empresa nas atividades do programa. Todos eles têm a missão de levar ensinamentos básicos sobre alimentação saudável, cuidado com a água e o meio ambiente para crianças atendidas por organizações sociais. Neste pilar, as ações são conhecidas como "Ecofolias Culinárias" e usam formas alegres e divertidas de transmitir conceitos de saúde e de aproveitamento dos alimentos.

O segundo pilar se baseia nas parcerias com Secretarias Municipais de Educação e reforça o alinhamento do programa com políticas públicas focadas na alimentação infantil saudável. As ações incluem capacitação para merendeiras, professores, diretores e nutricionistas de escolas públicas. O penúltimo pilar apoia iniciativas das entidades parceiras, que oferecem acompanhamento nutricional individualizado e programas de atividades físicas. O último deles, uma parceria mundial com a International Association of Athletics Federations (IAAF), introduz uma nova frente de ação, com o apoio ao programa "Mini-Atletismo" da Confederação Brasileira de Atletismo. Essa abordagem oferece às crianças um atletismo atraente, acessível e instrutivo. Neste ano, por meio de um programa de clínicas para professores de educação física, atividades lúdicas baseadas no atletismo vêm sendo implementadas na rede de escolas do estado do Paraná.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Sob responsabilidade da Fundação Nestlé Brasil, destaca-se o Programa Nestlé Nutrir Crianças Saudáveis, que integra o programa global Nestlé Healthy Kids Global Programme e tem o objetivo de prevenir a obesidade e a desnutrição de crianças e adolescentes com base no pilar nutrição combinada a educação e atividade física.

Criado em 1999 com o nome Nestlé Nutrir, o programa possui estratégias que se conectam entre si, estabelecendo uma nova relação com a alimentação nas escolas. Para atingir seus objetivos, o programa envolve o voluntariado da empresa, a capacitação de professores e merendeiras e as parcerias com a rede de ensino municipal. Com isso, também forma multiplicadores para disseminar o conhecimento e estimular a qualidade dos hábitos nutricionais, tanto na escola quanto na família.

Com diversas ações para levar informações sobre nutrição para crianças de 5 a 14 anos e suas famílias, a iniciativa trouxe inúmeros impactos positivos para incentivar comportamentos alimentares mais saudáveis. Desde então, o Nutrir capacitou educadores, beneficiando crianças em escolas e organizações sociais em todo o País. Para reconhecer e estimular o empenho das escolas em promover a educação alimentar, a Fundação Nestlé Brasil instituiu em 2002 o Prêmio Nestlé Nutrir.

Todas essas experiências foram muito importantes para a evolução do programa, que este ano passou a se chamar Nestlé Nutrir Crianças Saudáveis. Os conceitos do Nutrir também estão presentes em algumas instituições que atendem crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social, também com o objetivo de prevenir a obesidade e a desnutrição. Entre elas estão o Instituto Fernanda Keller, do Rio de Janeiro, que desde 2008 associa a educação alimentar à prática esportiva e ao atendimento nutricional. O conceito este ano se expandiu para outras instituições sociais, como o Instituto Bola Pra Frente (RJ), a Casa do Zezinho (SP) e Bairro da Juventude (SC).

Para saber mais, visite:
www.criandovalorcompartilhado.com.br
www.nestle.com.br/nutrir



COM TOQUE DE **CHEF**

A Nestlé também está presente na alimentação fora do lar, oferecendo produtos que facilitam a vida de empreendedores, além de serviços e soluções para todos os tipos de negócio

Você sabia que muitos dos alimentos que consumimos fora de casa também contam com a qualidade Nestlé? A padaria, o restaurante por quilo, a loja de conveniência, as cadeias de *fast-food* e até as donas de casa empreendedoras utilizam ingredientes desenvolvidos especialmente para elas por Nestlé Professional. Esta é a unidade da empresa responsável pela alimentação fora do lar, fornecendo alimentos e bebidas aos clientes em grandes quantidades, conhecidos como *food service*.

Esta área da Nestlé está presente em 97 países. No Brasil, atua desde 1964, facilitando o dia a dia e trazendo mais oportunidades de rentabilidade aos comerciantes, sem abrir mão do sabor, qualidade e segurança dos alimentos Nestlé. MOÇA, NESCAFÉ, MOLICO, MAGGI, NESCAU e NESTEA são algumas marcas de sucesso que fazem parte de um amplo catálogo, com produtos que são os mesmos encontrados no varejo – só que em embalagens bem maiores – ou ainda itens exclusivos para atender às necessidades específicas de quem comanda um negócio no ramo da alimentação. A Nestlé possui um canal direto para atender aos clientes e alguns produtos também podem ser encontrados em distribuidores especializados em Food Service e nos grandes atacados.

Na área de culinária salgada, são caldos, temperos, molhos e produtos como purê de batata e base para salgados sob as marcas MAGGI e CHEF que tornam a rotina da cozinha mais prática, ajudam a ganhar tempo e também podem servir de base para inúmeras receitas, propiciando a liberdade criativa que os cozinheiros tanto apreciam. Para estimular a criatividade também é oferecido no site www.nestleprofessional.com.br um amplo receituário de toda a linha, além de todos os serviços destinados aos profissionais. Até o recém-lançado Tempero Refoga MAGGI, com 1,1 kg e combinando alho, cebola e sal, já conta com receitas exclusivas para incrementar o preparo do arroz, do feijão e de outros pratos do dia a dia.

Para o segmento de sobremesas, além dos Chocolates e da linha MOÇA (Leite Condensado, Brigadeiro, Cajuzinho, Beijinho, Doce de Leite), os clientes contam com deliciosas opções de mousses, caldas e base para tortas, além de coberturas que garantem ainda mais sabor e qualidade às re-



NOVIDADES
Refoga MAGGI já facilita o trabalho no dia a dia. Em breve, Classic Zero e Diet Branco serão as novas opções de chocolates no mercado

ceitas. Para as pequenas e grandes redes de *fast-food*, são desenvolvidos também produtos customizados, adequados à necessidade de cada cliente.

A Nestlé também incentiva o trabalho das pequenas empreendedoras do mercado informal e leva soluções para elas, oferecendo uma ampla linha de Chocolates com a qualidade Nestlé, que se destaca pelo fácil manuseio e sabor inigualável. Quem trabalha com chocolates já pode, em breve, contar com duas inovações para atender às necessidades específicas da clientela. A primeira delas é a barra de 500 g de Classic Zero, sem lactose, sem açúcar e com 50% de cacau na formulação. A outra, que deve estar nas prateleiras dos atacadistas para a próxima Páscoa, traz mais uma opção diet, desta vez para os fãs de chocolate branco.

Você certamente já viu máquinas de NESCAFÉ e NESTEA em algum estabelecimento comercial, ampliando e valorizando a gama de serviços oferecidos. Isso acontece porque Nestlé Professional também apresenta soluções em bebidas por meio das máquinas instaladas em pontos comerciais para servir cafés, achocolatado e diversas bebidas especiais em edição limitada, como os cappuccinos nos sabores Chocolate NESTLÉ CLASSIC, MOÇA e ALPINO.

As máquinas são desenvolvidas no Centro de Inovação em Bebidas, localizado em Orbe, na Suíça. No local, novas tecnologias e oportunidades de negócios são pesquisadas para que os clientes de Nestlé tenham uma gama de soluções para qualquer tipo de comércio.

Então, daqui para a frente, sempre que você encontrar produtos Nestlé em embalagens maiores nas grandes redes atacadistas e apreciar alguma refeição oferecida em restaurantes e lanchonetes, vai se lembrar de que a empresa também se preocupa em estender o consumo de seus alimentos também fora do lar. Alinhada ao seu posicionamento em relação à nutrição, à saúde e ao bem-estar de seus consumidores, a Nestlé garante a mesma qualidade dos produtos que você conhece e consome em casa.

SOB MEDIDA

Além de produtos, Nestlé Professional também oferece vários serviços para que restaurantes, lanchonetes, padarias e outros comércios ligados à alimentação possam diversificar o seu cardápio, melhorar o gerenciamento e os resultados do negócio. Isso porque a unidade conta também com verdadeiro time de *chefs* espalhados em todo o País que transmitem seus conhecimentos em cursos e eventos, fornecem consultoria e divulgam as inovações para cada tipo de comércio. Só no ano passado, foram treinadas cerca de 20 mil pessoas. Além de elaborar receituários para diferentes ocasiões, esses consultores gastronômicos também auxiliam na análise de cardápios, no desenvolvimento de novas receitas e apresentam soluções que podem melhorar a qualificação dos estabelecimentos.

ROCAMBOLE DE BACALHAU

Uma receita especial para agradar em todas as ocasiões



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: PRATO (STELLA FERRAZ), GUARDANAPO E FORMA (ACERVO DA PRODUÇÃO)

ROCAMBOLE DE BACALHAU

Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 30 minutos
Tempo total de preparo: 1 hora e 10 minutos
Valor calórico: 199 kcal/porção

INGREDIENTES

Recheio
1 colher (sopa) de azeite
1 cebola média ralada
meia xícara (chá) de tomates secos picados
300 g de bacalhau dessalgado e desfiado
1 colher (chá) de **MAGGI FONDOR**
1 copo de **Requeijão Cremoso NESTLÉ**
Cobertura
2 batatas médias
1 colher (sopa) de manteiga
meia xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
meia colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Massa
6 ovos
meia xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
meia colher (sopa) de **MAGGI FONDOR**
1 xícara (chá) de farinha de trigo
meia colher (sopa) de fermento em pó
Montagem
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Recheio: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte os tomates secos, o bacalhau e o **MAGGI FORNDOR** e deixe cozinhar por alguns minutos para tomar gosto. Retire do fogo, espere esfriar, adicione o **Requeijão Cremoso NESTLÉ** e reserve.

Cobertura: Cozinhe as batatas e passe por um espremedor. Em uma panela junte a batata espremida, a manteiga, o **Leite NINHO** e o sal e leve ao fogo médio, mexendo sempre até derreter a manteiga e formar um purê homogêneo. Reserve.

Massa: Em uma batedeira, bata os ovos até dobrarem de volume. Diminua a velocidade, junte o **Leite NINHO** e o **MAGGI FONDOR** e bata para incorporar. Acrescente delicadamente a farinha de trigo e o fermento em pó peneirados e coloque a massa em uma forma retangular grande (22 x 34 cm), forrada com papel-manteiga untado com manteiga **(foto 1)**. Asse em forno médio-alto (200° C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que um palito saia limpo ao ser espetado na massa.

Montagem: Retire a massa da assadeira ainda morna (sem retirar o papel-manteiga e deixando-o virado para baixo) **(foto 2)**. Espalhe o recheio reservado **(foto 3)** e enrole no sentido do comprimento (com o auxílio do papel), formando o rocambole (com cuidado para não quebrar) **(fotos 4 e 5).**

Coloque em um recipiente que possa ir ao forno e espalhe a cobertura reservada **(foto 6)**. Com um garfo, faça a decoração da cobertura, criando uma textura **(foto 7)**. Polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos, para dourar levemente. Sirva a seguir.

DICA: Se desejar, decore com tomates-cereja e folhas de manjericão, no momento de servir.

1

2

3

4

5

6

7

Novidade nas máquinas NESCAFÉ Dolce Gusto

Para inovar ainda mais em qualidade e design, NESCAFÉ Dolce Gusto apresenta duas novas máquinas, perfeitas para presentear neste Natal: a nova geração da marca Melody nas cores preto e vermelho, e a máquina automática da linha, a Genio, na nova cor preto fosco.

Gift Box

Também como ideia de presente, a Gift Box NESCAFÉ Dolce Gusto é uma sofisticada lata com 30 cápsulas em seis sabores diferentes, Espresso Barista, Espresso Intenso, Espresso Decaffeinato, Espresso, Caffè Buongiorno e Caffè Lungo.

Xícara com design

A linha de acessórios NESCAFÉ Dolce Gusto também está turbinada para as festas. O par de xícaras com parede dupla – para segurar sem sentir o calor da bebida – tem um formato inovador, sem asas, para você impressionar os convidados.

Pronta para o verão?



Com a aproximação do verão, visite o site www.nesfit.com.br e conheça todos os benefícios da Operação Biquíni! Agora você tem mais um incentivo para adotar hábitos de vida saudáveis com uma alimentação equilibrada, prática de atividade física e sentir-se bem consigo mesma. Em um período de 14 dias já é possível se preparar para curtir ao máximo o verão. O projeto deu tão certo que o selo Amigas do Biquíni, para as acompanhantes da operação, está até no Facebook da marca NESFIT. E você, já é uma Amiga do Biquíni?



Embalagem renovada

CORN FLAKES com cara nova! As versões de 240 g e 500 g trazem agora uma embalagem mais limpa com destaque maior para o produto. CORN FLAKES da NESTLÉ é feito com cereal integral, rico em cálcio e ferro e tem oito vitaminas.

Novas embalagens e mais sabor para os gatos

A linha FRISKIES está com novas embalagens e receitas irresistíveis que combinam ingredientes deliciosos e formatos que brincam com a imaginação dos gatos. FRISKIES pensa na saúde e no bem-estar do seu bichinho, por isso oferece um alimento 100% completo e balanceado. Os ingredientes das receitas são ricos em nutrientes importantes para uma visão clara, pele e pelos saudáveis, defesas naturais mais fortalecidas e músculos fortes. PURINA FRISKIES: Libere um mundo de sensações em seu gato.



NUTREN Kids: também de morango

O complemento nutricional para crianças NUTREN KIDS – que já vem com leite NINHO em sua composição – chega agora na versão morango, para ampliar a linha que já conta com os sabores baunilha e chocolate. Rico em ferro, cálcio e zinco, NUTREN KIDS possui 26 vitaminas e minerais importantes para a alimentação da criança.

CHAMYTO com novo sabor Uva



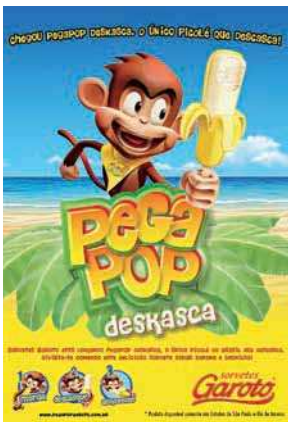
Para escolher o novo sabor de CHAMYTO, a NESTLÉ contou com a participação dos consumidores no game online Corrida dos Sabores. Com maciça representação, o sabor Uva venceu com o maior número de votos entre Tangerina, Morango e Melancia. CHAMYTO Uva contém lactobacilos vivos e 41% de redução de açúcar (comparado à média do mercado). O novo produto está disponível na versão 450 g (6 potes de 75 g).

U, a nova máquina de café da NESPRESSO

Oferecendo o máximo de conveniência, tecnologia e sofisticação, a U foi projetada para a agitação da vida moderna. Com design modular, inteligente e simples, você pode adaptar a U de acordo com a ambientação da sua casa para extrair o Espresso perfeito.

A U conta com uma interface tátil que memoriza seu tamanho de xícara favorito, eliminando a necessidade de selecioná-lo toda vez que for usar, além de um reservatório de água arredondado e ajustável para se adequar a qualquer ambiente. Em duas cores – Pure Cream (Creme Puro) e Pure Grey (Cinza Puro), está disponível nas Boutiques NESPRESSO e também pelo NESPRESSO Club (nas lojas revendedoras parceiras, pelo telefone 0800 7777 737 ou www.nespresso.com).

PEGAPOP chega ao Brasil



Sucesso em mais de 25 países, chega em dezembro ao Brasil o picolé PEGAPOP da Sorvetes GAROTO, o único sorvete que descasca, por isso você se diverte enquanto come. Ele chega ao Rio de Janeiro e a São Paulo no sabor baunilha e banana. Com apenas 71 calorias, pode ser consumido a qualquer hora do dia. Para saboreá-lo, basta morder, descascar e aproveitar!

Hidratação ainda melhor

As embalagens da linha NESTLÉ PUREZA VITAL vêm com novidades. As versões sem gás de 510 ml estão mais leves e as de 1,5 L vêm com uma marcação de copos para incentivar o consumo diário de 2 litros de água.



As águas SÃO LOURENÇO também vêm com novidade: a partir de dezembro, elas trarão um QR Code. Esse código pode ser "lido" pelos smartphones e outros dispositivos trazendo informações e curiosidades do Parque São Lourenço (www.parquedasaguassaolourenco.com.br).

PANETTONES NESTLÉ

Novidades que deixam seu Natal mais gostoso!



UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA EM SABOR
O panettone NESTLÉ CLASSIC TRUFA 500 g chega para entregar uma experiência única em sabor: a perfeita combinação das gotas de chocolate NESTLÉ CLASSIC com o delicioso recheio sabor trufa.

NOVA EMBALAGEM ALPINO
A linha de panettones ALPINO chega com embalagens em novos formatos. A versão ALPINO 500 g vem em uma caixa quadrada, diferenciada. Já o ALPINO 750 g fica ainda mais atraente em uma embalagem que permite a visualização do produto e com uma alça para carregar, sendo uma excelente opção para presentear.

SEMPRE À MESA!
Com novo design nas embalagens, os irresistíveis panettones NESTLÉ deixam o Natal 2012 ainda mais especial. Experimente a linha de panettones NESTLÉ e surpreenda-se com o que há de melhor. Disponível nos sabores NESTLÉ CLASSIC 400 g*/500 g, NESTLÉ FRUTAS 400 g*/500 g, MOÇA DOCE DE LEITE 500 g e NESTLÉ CLASSIC DUO 500 g.

*NA REGIÃO NORDESTE, DISPONÍVEL APENAS NA VERSÃO 400 G



SORVETE DE COCO E NOZES COM CARAMELO



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: TAÇA (O.FILIPA) E ACERVO DA PRODUÇÃO

FLAN DE PISTACHE



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: TAÇAS (TOK&STOK) E ACERVO DA PRODUÇÃO)

FRUTAS EM CALDA AROMÁTICA



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: TAÇA (DIVINO ESPAÇO) E ACERVO DA PRODUÇÃO

SALADA COM FIGO E BOLINHAS DE RICOTA

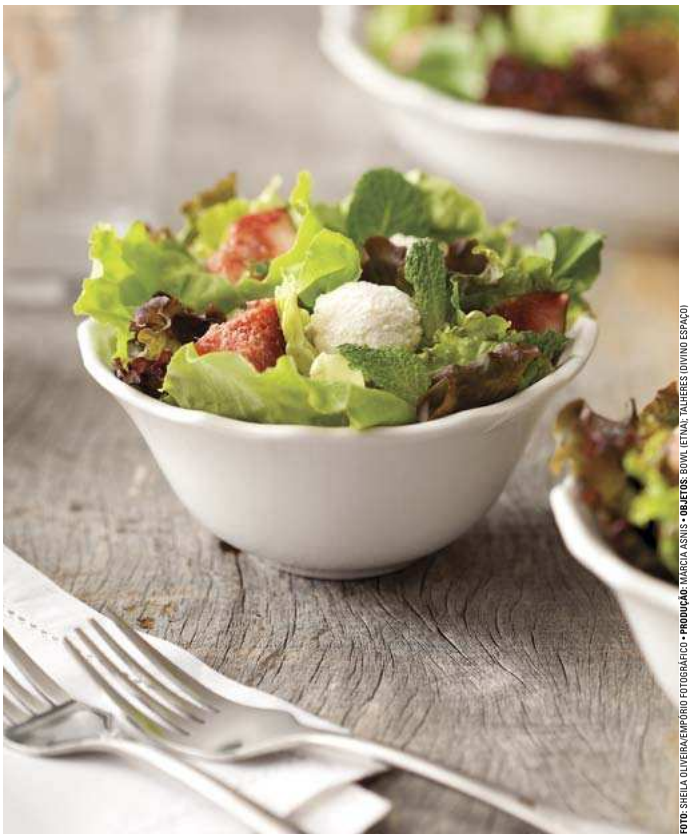


FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: BOWL (ETNA), TALHERES (DIVINO ESPAÇO)

PAMONHA ASSADA COM GUARIROBA



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: PRATO (BENEDIXT); TOALHA (DIVINO ESPAÇO); GUARDANAPO (ACERVO DA PRODUÇÃO); ENFEITES DE NATAL (ETNA)

ARROZ AO VINHO BRANCO

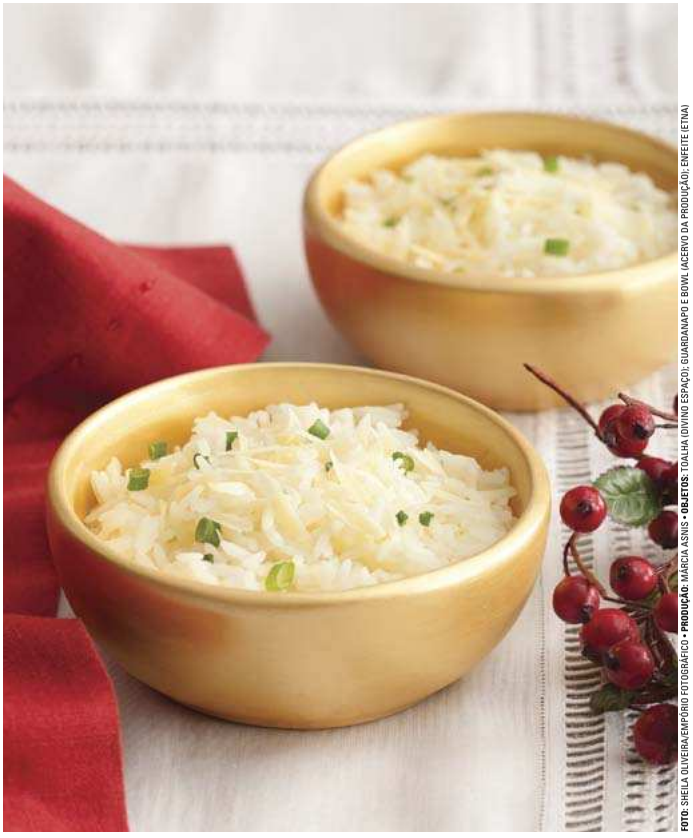


FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: TOALHA (DIVINO ESPAÇO); GUARDANAPO E BOWL (ACERVO DA PRODUÇÃO); ENFEITE (ETNA)

PETISCO DE PEIXE



FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: PRATO (BENEDIXT) E ACERVO DA PRODUÇÃO

COPINHO SABOROSO

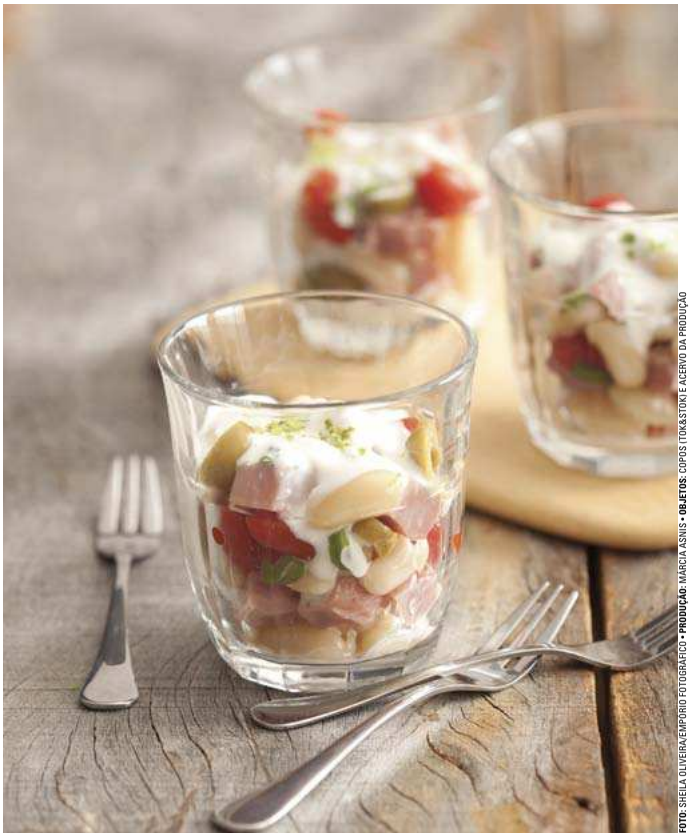


FOTO: SHEILA OLIVEIRA/EMPÓRIO FOTOGRÁFICO • PRODUÇÃO: MÁRCIA ASNIS • OBJETOS: COPOS (TOK&STOK) E ACERVO DA PRODUÇÃO

SEÇÃO MAGGI COM VOCÊ

ARROZ AO VINHO BRANCO

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 25 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 135 KCAL/PORÇÃO

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 sachês de **MAGGI Tempero Arroz**
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça a manteiga, acrescente o arroz e mexa até ficar seco e brilhante. Junte o vinho branco, o **MAGGI Tempero Arroz**, a pimenta-do-reino e 3 xícaras (chá) de água fervente, e misture bem. Cozinhe em fogo médio, com a panela semitampada, por cerca de 20 minutos ou até secar. Sirva com queijo parmesão e a cebolinha verde.



SEÇÃO MAGGI COM VOCÊ

PAMONHA ASSADA COM GUARIROBA

RENDIMENTO: 16 UNIDADES
TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 60 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 202 KCAL/UNIDADE

INGREDIENTES

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena ralada
- 2 xícaras (chá) de guariroba cozida e picada
- 2 tomates médios, sem pele e sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de **Caldo Líquido MAGGI Galinha**
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Pamonha

- 6 espigas de milho verde
- 1 xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de **Caldo Líquido MAGGI Galinha**
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Recheio: Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte a guariroba, os tomates e o **Caldo Líquido MAGGI** e refogue até ficar macio (cerca de 10 minutos). Misture a salsa e reserve para esfriar.

Pamonha: Retire o milho da espiga com o auxílio de uma faca. Coloque no liquidificador, junte o **Leite NINHO**, os ovos, a manteiga e o **Caldo Líquido MAGGI** e bata até ficar homogêneo. Passe por uma peneira grossa e reserve. Unte com manteiga forminhas de alumínio (4 cm de altura e 7 cm de diâmetro) e distribua entre elas um pouco da massa, até a metade da capacidade. Coloque uma porção do recheio reservado e complete com o restante da massa. Polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até que esteja firme e dourado. Desenforme e sirva quente ou frio.

DICA: A guariroba é um palmito com sabor ligeiramente amargo, típico do Centro-Oeste do País. Você pode substituí-la pela mesma quantidade de palmito em conserva.

SEÇÃO HARMONIA À MESA

COPINHO SABOROSO

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 30 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 156 KCAL/PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de feijão-branco cozido (cerca de 400 g)
- 100 g de lombo canadense em cubos
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja
- 10 azeitonas verdes picadas

Molho

- meia xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
- meio copo de **Requeijão Cremoso NESTLÉ**
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de raspas da casca de limão
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture o feijão, o lombo canadense, os tomates e as azeitonas. Coloque em copinhos e reserve na geladeira enquanto prepara o molho.

Molho: Em um liquidificador, bata o **Leite NINHO**, o **Requeijão Cremoso NESTLÉ**, o suco de limão e o sal. Retire, misture as raspas da casca de limão e a cebolinha verde e distribua sobre os copinhos reservados e gelados. Sirva a seguir.



SEÇÃO HARMONIA À MESA

PETISCO DE PEIXE

RENDIMENTO: 14 PORÇÕES (2 BOLINHOS + MOLHO)
TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 35 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 90 KCAL/PORÇÃO

INGREDIENTES

Petiscos

- meio quilo de filés de peixe
- 1 cebola média ralada
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de **NESTLÉ Aveia Flocos Finos**
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- meia colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de gergelim tostado

Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de curry em pó
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 pitada de pimenta-do-reino



MODO DE PREPARO

Passe os filés por um processador e coloque em um recipiente. Junte a cebola, o ovo, a **NESTLÉ Aveia**, a salsa e o sal e misture bem. Com as mãos, modele bolinhos de cerca de 3 cm de diâmetro e achate-os levemente com a palma das mãos. Coloque-os em uma assadeira grande untada com azeite, polvilhe o gergelim e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Molho: Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola. Junte a farinha de trigo e mexa até dourar levemente. Junte o **Leite NINHO** e o sal e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar (cerca de 5 minutos). Adicione o curry, a cebolinha e a pimenta-do-reino e misture bem. Retire do fogo e sirva a seguir, acompanhando os petiscos de peixe já assados.

SEÇÃO ÁGUA NA BOCA

FLAN DE PISTACHE

RENDIMENTO: 16 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 4 HORAS E 10 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 204 KCAL/UNIDADE

INGREDIENTES

Flan

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
1 lata de **Leite MOÇA**
1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ**
1 e meia xícara (chá) de **Leite UHT NINHO Integral**
meia xícara (chá) de pistache descascado e triturado

Calda

meia xícara (chá) de açúcar
meia xícara (chá) de folhas de hortelã fresca



MODO DE PREPARO

Flan: Em um recipiente, junte à gelatina 5 colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Coloque no liquidificador, acrescente o **Leite MOÇA**, o **Creme de Leite NESTLÉ**, o **Leite NINHO** e o pistache e bata até ficar homogêneo. Coloque em uma forma de furo central (19 cm de diâmetro), umedecida, e leve para gelar por cerca de 4 horas.

Calda: Em uma panela, misture o açúcar com meia xícara (chá) de água e as folhas de hortelã. Leve ao fogo médio para ferver até o ponto de fio fraco (cerca de 5 minutos de fervura). Retire a hortelã e espere esfriar. Desenforme o flan e sirva decorado com a calda.

DICAS: Se desejar, polvilhe pistache sem casca picado sobre o flan já desenformado.

■ Sirva acompanhado de frutas frescas de sua preferência, como pêssego, uva verde, ameixa ou cereja.

SEÇÃO ÁGUA NA BOCA

SORVETE DE COCO E NOZES COM CARAMELO

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 1 HORA E 20 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 277 KCAL/PORÇÃO

INGREDIENTES

Sorvete

1 pote de **Sorvete de Creme NESTLÉ**
1 xícara (chá) de coco fresco ralado
1 xícara (chá) de nozes picadas tostadas

Cobertura

meia xícara (chá) de açúcar
1 caixinha de **Creme de Leite NESTLÉ**
1 xícara (chá) de cerejas frescas ou cerejas em conserva



MODO DE PREPARO

Sorvete: Deixe o **Sorvete NESTLÉ** fora do freezer por cerca de 10 minutos para amolecer levemente. Em um recipiente, misture-o com o coco e as nozes. Cubra e leve ao freezer para firmar (cerca de 1 hora).

Cobertura: Em uma panela média coloque o açúcar e leve ao fogo médio para derreter até o ponto de caramelo claro. Junte meia xícara (chá) de água, misture bem e deixe apurar por cerca de 2 minutos, até derreter os torrões de açúcar. Desligue o fogo, junte o **Creme de Leite NESTLÉ** e misture bem. Reserve.

Montagem: Com o auxílio de um boleador para sorvetes, faça bolas do sorvete de coco e nozes e disponha parte delas em uma taça de servir grande formando uma camada. Espalhe um pouco da calda e repita as camadas, intercalando sempre com a calda, até terminar o sorvete. Finalize com a calda, cubra com as cerejas e sirva a seguir.

SEÇÃO HARMONIA À MESA

SALADA COM FIGO E BOLINHAS DE RICOTA

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 15 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 133 KCAL/PORÇÃO

INGREDIENTES

Molho

4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
4 colheres (sopa) de azeite
1 e meia colher (sopa) de mel
1 colher (chá) de sal

Salada

meio maço de alface roxa
meio maço de rúcula
meio maço de alface lisa
meio maço de folhas de hortelã
4 figos frescos fatiados
2 xícaras (chá) de ricota
1 pote de **NESTLÉ Grego Tradicional Adoçado** (100g)



MODO DE PREPARO

Molho: Em um recipiente misture todos os ingredientes com 2 colheres (sopa) de água e reserve.

Salada: Em uma saladeira, distribua as folhas e os figos e reserve. Misture a ricota com o **NESTLÉ Grego**, formando uma massa úmida. Faça bolinhas com as mãos e distribua sobre a salada. Sirva acompanhada do molho.

SEÇÃO ÁGUA NA BOCA

FRUTAS EM CALDA AROMÁTICA

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS
TEMPO TOTAL DE PREPARO: 2 HORAS E 10 MINUTOS
VALOR CALÓRICO: 55 KCAL/PORÇÃO

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de **NESTEA Pêssego**
2 anises-estrelados
1 pedaço médio de canela em pau
10 lichias descascadas e sem caroço
3 nectarinas cortadas em pedaços grandes
2 carambolas fatiadas
1 xícara (chá) de uvas verdes sem sementes



MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o **NESTEA**, os anises-estrelados e a canela e leve ao fogo médio para ferver. Quando levantar fervura, acrescente as frutas e cozinhe rapidamente (cerca de 5 minutos). Deixe esfriar, coloque em uma compoteira e leve para gelar por pelo menos 2 horas, até o momento de servir.

PURINA

Friskies

Novas embalagens com sabores irresistíveis!



Libere um mundo de sensações em seu gato