

**Armazém
do Grão**

*Arraiá
da paixão*

Edição 01
São João
Junho - 2016

.....
Tradição culinária

Conheça uma Petrópolis
de dar água na boca.
págs. 05 e 06

.....
O vinho e o amor

Como a bebida pode tornar o
Dia dos Namorados ainda mais especial.
pág. 09

.....

Festa Junina

A tradição mais saborosa do ano



Além daquela bonita fogueira, das bandeirinhas coloridas e dos convidados vestidos a caráter, as Festas Juninas são marcadas pelas comidinhas típicas. Bolo de milho, canjica, maçã do amor, pipoca, arroz doce, entre outros pratos fazem valer a espera do ano todo pela festa.

A alimentação sempre foi um item importante nas comemorações que antecederam às Festas Juninas no formato que elas são realizadas hoje. No Brasil, os índios, bem antes de serem colonizados pelos portugueses, faziam rituais durante o mês de junho para celebrar a agricultura, com cantos, danças e muita comida.



Biscoito Recheado Trakinas Pct 136g



Mini Bolo Ind Jacquet Gotas de Chocolate Cx 150g



Mistura Bolo Boa Sorte Pct 400g



Mistura Bolo Benta Pct 450g



Mini Bolo Ind Jacquet Original Francês Cx 135g



Mini Bolo Ind Jacquet Barra Chocolate Cx 135g



Mini Brownies Jacquet Avelã Cx 150g



Mini Brownies Jacquet Pedacos de Chocolate Cx 150g



Farinha Trigo Fermento Dona Benta Pct 1kg



Farinha de Trigo Tradicional Dona Benta Pct 1kg

Fique ligado!



Surgiu esse símbolo ao longo do encarte? Então acesse nosso site e confira mais sobre o conteúdo da revista na versão digital! www.armazendograo.com.br

SUL



Pinhão, semente que pode ser consumida após cozimento em água e sal ou usada no preparo de receitas doces e salgadas típicas da região e um quentão, produzido com vinho.



NORTE E NORDESTE



A grande produção de farinha de milho e mandioca é muito bem aproveitada e está presente em vários pratos. Também não pode faltar pamonha e bombocado.

CENTRO-OESTE



O bolo Mané Pelado, feito com mandioca e coco ralado faz sucesso por essas bandas.

SUDESTE



Não faltam doces de abóbora, de leite e de mamão. Algumas festas ainda apostam em ingredientes mais atuais e investem em receitas de pipoca e cachorro-quente.

acesse nossas redes sociais



Música: não pode faltar muito forró, sertanejo e canções para quadrilha. Se você não puder contratar um DJ ou banda, na internet não faltam opções de playlists que darão o clima da festividade.

Comes e bebes: monte um cardápio típico, selecionando as melhores opções de doces, salgados e bebidas.



Molho Tomate Pomarola Sh 340g Trad



Extrato Tomate Elefante Lt 340g



Molho Tomate Pomarola Trad Tp 520g



Óleo Milho Liza Pet 900ml



Coco Ralado Menina Umido Adoc. Env. 50g



Canjica Branca Pereira Pct 500g



Amendoim Pereira Torrado Grão ou Moido, Pct 500g



Leite Coco Menina Vidro 200ml

Decoração: opte por um visual rústico. Use peças de madeira, retalhos, chitas, bandeirinhas e barracas, tudo bem colorido! Se tiver espaço aposte uma fogueira para aquecer o ambiente.

A caráter: roupas típicas também são importantes na hora de entrar no clima do evento. Muito xadrez, vestidos rodados e chapéus não podem faltar.



O MELHOR AÇOUGUE DA REGIÃO

Você sabia?

O AÇOUGUE NOTA 10 possui mais de 100 cortes de carne diferentes para compor os cardápios mais variados. São as melhores marcas do mercado, ideais para o consumo diário, churrasco e ocasiões especiais.

SÓ NO AÇOUGUE NOTA 10
VOCÊ ENCONTRA:

- ✓ Cortes sempre frescos e bem preparados em embalagens a vácuo ou em bandejas
- ✓ Certificação JBS de higiene, treinamento e atendimento
- ✓ Açougueiros com treinamento especializado
- ✓ Profissionais capacitados, sempre prontos para ajudar



CHURRASCO DE PICANHA com Vinagrete

INGREDIENTES

- 1 peça de Picanha Friboi de 2kg
- 6 dentes de alho
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de girassol
- 3 colheres (sopa) de sal grosso
- 1 colher (sopa) de pimenta picante
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

VINAGRETE

- 1 cebola grande picada
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- Sal e Salsa picada a gosto
- 1/2 xícara (chá) de vinagre branco
- 1/4 de xícara (chá) de azeite

MODO DE PREPARO

No processador, passe o alho com o óleo e a pimenta até formar um molho, despeje sobre a picanha. Em uma tigela pequena, misture o sal, a pimenta e a salsa. Coloque a carne na grelha e ao virá-la salpique a mistura de sal. Repita o processo até a carne ficar macia. **VINAGRETE:** Em uma tigela, coloque a cebola, o tomate, a salsa, o sal, o vinagre e o azeite. Fale a carne e sirva com o vinagrete.



O SEU AÇOUGUE DE CONFIANÇA PARA TODAS AS OCASIÕES

Proteína: porque não excluir da dieta.

Entenda a importância deste nutriente na sua vida.

A inclusão da carne na dieta humana data-se de muitos anos atrás e, segundo alguns pesquisadores, foi fundamental para o processo evolutivo da espécie. Esse alimento de origem animal é rico em proteínas, substâncias que são indispensáveis em uma dieta equilibrada e que garantem o bom funcionamento do nosso organismo.



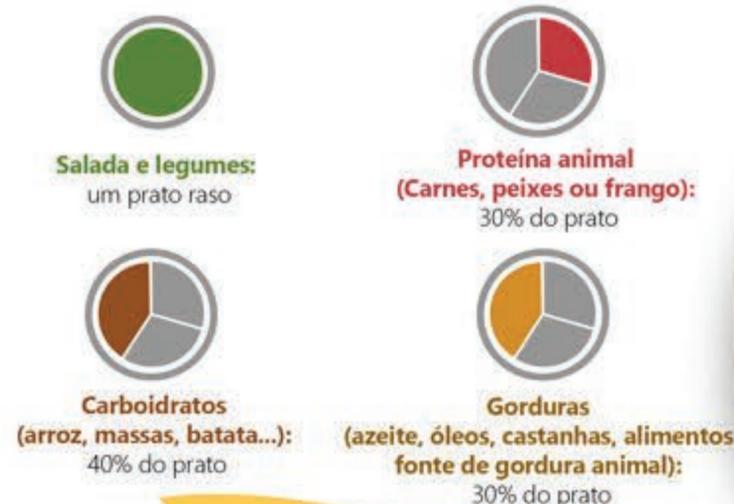
Para começar, as proteínas participam de todas as estruturas do corpo. Elas são importantes, por exemplo, para os sistemas nervoso e imunológico. Entre suas inúmeras funções, estão a reconstrução de tecidos lesionados, o

transporte de substâncias, a regulação de hormônios e até o fornecimento de energia. Elas têm ainda papel significativo na formação e regeneração de músculos.

As proteínas também são fundamentais para quem pratica atividades físicas, sendo indicadas para antes e depois dos treinos. Do contrário, a baixa ingestão pode fazer com que o corpo não consiga se recuperar plenamente após os exercícios. Outro benefício é a reposição de glicogênio no fígado e nos músculos, que são muito utilizadas enquanto a pessoa está se exercitando.

Apesar de tantos benefícios, é preciso que o consumo seja feito com moderação e sem exageros pelos indivíduos que apresentam alguma doença crônica, principalmente pacientes renais crônicos. A dica é manter sempre uma dieta saudável, equilibrada e variada, com todos os micro e macro nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo. A sua saúde agradece!

Como deve ser o prato ideal:



Sadia



Margarina Veg Qualy Cremosa c/ sal Pt 500g



Blanquet de Peru Sadia kg



Salame Italiano Sadia



Peito de Peru Defumado Light Sadia 100g



Carne Frango Assada Purê de Batata e Arroz 350g



Almondega Cg Sadia Bovino ou Frango Cx 500g



R\$ 3,99 und
TORRADAS CANAPÉ 100G
GRAÇAS TORRADAS



R\$ 2,99 und
BISCOITOS AMANTEIGADOS ARM. DO GRÃO - PAC 150 G
SABORES (EXCETO CANELA)



R\$ 5,39 und
MASSA PARA LASANHA RESFRIADA GROSSONI - 500 G



R\$ 5,99 und
PASTA DE SOJA GAIATRI 150 G - SABORES



R\$ 15,90 und
CREPE PRONTA CONGELADA NUCREPE 260 G SABORES



R\$ 9,99 und
PASSATA TOMATE LA PASTINA 680g



R\$ 7,89 und
MASSA ITALIANA BARONIA SPAGHET N°05 500g



R\$ 4,99 und
MASSA DIVELLA PENNE ZITI RIGATE 500g



R\$ 35,90 und
PACK AME CASA FIESTA TACO DINNER 276g



R\$ 28,39 und
AZEITE PORTUGUES VIRGEM OUROGAL CLASSIC 500ML



CONGELADOS Gourmet



R\$ 4,69 und
BRIOCHE HELGA'S BROT PACT 300 G



R\$ 17,39 und
BERINJELA ORGANICA EM CONSERVA 240 G
ARMAZÉM SUSTENTÁVEL



R\$ 12,20 und
BISCOITO TUBINHO KATZ POTE 120 G



R\$ 3,69 und
MASSA PARA PIZZA ARMAZEM DO GRÃO PACT 2 UNI 320 G

Delícias da Cidade Imperial

Qualidade e variedade atraem consumidores

Quem mora em Petrópolis está acostumado a viver suspirando, seja pelas belas paisagens ou pelas delícias aqui produzidas. Quem não tem este privilégio costuma visitar a cidade para degustar as iguarias, reconhecidas pela qualidade e pela produção artesanal.

A dona de casa Maria Monteiro conta que em seu carrinho de compras sempre tem produtos de Petrópolis. **"Faço questão de consumir os produtos locais porque conheço a procedência e porque o sabor é muito superior. Além disso, adoro apresentar essas delícias para amigos que moram fora"**, afirmou.

A variedade de produtos é grande. Chocolates, compotas, amanteigados, massas, torradas, congelados, orgânicos e cervejas são alguns dos itens que marcam a produção local e a memória de quem prova.

A produção de doces é tão tradicional, que teve visitas às fábricas de chocolates inseridas no roteiro turístico. Conhecer a fabricação, fazer degustações e levar os produtos para casa foi um sucesso tão grande que, hoje, os visitantes

marcam presença, inclusive, nas produções de compotas e geleias localizadas nos distritos.

"Sou petropolitana, mas moro no Sul do estado há muitos anos. Sempre que venho à cidade, faço questão de levar os produtos daqui para casa. Um programa que adoro fazer é visitar a fabricação de doces locais e trazer meus amigos para conhecer", contou a administradora, Roseane Leal.

As cervejarias petropolitanas são um destaque à parte! A produção artesanal tem conquistado os amantes mais exigentes da bebida e transformado a cidade em um polo cervejeiro.

"A história de Petrópolis está ligada à produção cervejeira. Aqui nasceu a primeira cervejaria do país. Hoje são quase 10 cervejarias artesanais, mas a previsão é que nos próximos dois anos outras cinco sejam abertas. Com certeza ainda vão ouvir falar muito bem das cervejas artesanais petropolitanas", declarou o empresário do ramo, Leonardo Costa, que é membro da Acerva Carioca – regional Petrópolis.

Se você ainda não conhece todas essas delícias, não deixe de experimentar! Tire um dia para ser turista na sua cidade. Prove os sabores e admire as belezas que atraem tantos visitantes diariamente.

Bastidores do cardápio

Por Victoria Abdon / Nutricionista

Festas comemorativas, principalmente a Festa Junina, no faz lembrar de encontro entre amigos, música, e, sendo o mais esperado por todos: comidas e bebidas.

A vontade de experimentar cada prato é tanta, que acabamos comendo além da conta, sem ao menos estarmos com fome.

Os pratos típicos de Festa Junina são ricos em açúcar, gorduras e sal, que consumidos em excesso, acabam por comprometer o nosso organismo a funcionar em equilíbrio.

Açúcar em excesso, encontrado nas canjicas, bolos, tortas, maçã do amor, pipoca doce, e outros pratos típicos, devem ser consumidos com moderação, pois o excesso é acumulado em nosso corpo e armazenado na forma de gordura, o que pode gerar obesidade, diabetes, compulsão alimentar, entre outras doenças.

O sal presente nos salsichões e espetinhos, por exemplo, também deve ser consumido com moderação, pois se ingerido em demasia pode gerar hipertensão, retenção de líquidos, entre outras complicações cardiovasculares.

A gordura encontrada tanto nos pratos doces quanto nos salgados e em cachorros quentes, caldos feitos com carnes

gordurosas, pasteis, também causa danos à saúde se consumida em grande quantidade. A gordura pode gerar obesidade, dislipidemias, problemas cardiovasculares, diabetes, entre outras.

Para não abusar nas festas já saia de casa tendo feito uma refeição bem equilibrada e sortida, que contenha um alimento fonte de proteína, como a carne, um fonte de carboidrato, como batatas e cereais, fonte de fibras, como legumes, verduras, e a gordura saudável, como o azeite. Assim a fome já será bem menor e a vontade de "atacar" tudo o que estiver à sua frente também estará diminuída, devido a presença de comida no estômago.

Prefira, apenas, experimentar os pratos que mais lhe apeteçam, evitando comer "de tudo um pouco" e opte por pratos mais leves, como os caldos, espetinho de frango, bolos de fubá, cenoura, pipoca com pouco sal. Assim não pesamos nosso organismo, aproveitamos a festa e saímos satisfeitos e não "cheios".

Boa Festa Junina!

Victoria Abdon
Nutricionista do Armazém do Grão



R\$ 5,89 und
MASSA PRONTA PARA TAPIOCA KODILAR 500G



R\$ 24,99 und
ÓLEO DE COCO EXTRA VIRGEM NAT. LIFE 300ML



R\$ 6,39 und
GRANOLA BELLA FIBRA MEL PCT 500g



R\$ 2,99 und
BARRA DE MIXED NUTS AGTAL - 30g SABORES



R\$ 14,90 und
GELEIA DIET QUEENSBERRY 280g SABORES



R\$ 4,98 und
SALGADINHO DE MILHO GARYTOS PCT 120g



R\$ 2,59 und
COALHADA LACFREE VERDE CAMPO 140g



R\$ 7,19 und
REQUEIJÃO CREMOSO FROMELLE SEM LACTOSE 200g



R\$ 3,19 und
LEITE FERMENTADO ACTIVIA S/ LACTOSE 180g - SABORES



R\$ 14,19 und
LEITE CONDENSADO SÃO LOURENÇO DIET LATA DE 335g

O amor está no ar!

Quando o mês de junho chega os casais já começam a preparar as comemorações. Apesar do amor merecer ser comemorado todos os dias, 12 de junho é sempre especial. Festejado um dia antes do Dia de Santo Antônio, o Santo casamenteiro, o Dia dos Namorados é carregado de tradições. Flores, presentes, chocolates e declarações enchem as ruas, e atualmente, as páginas nas redes sociais. Mas a celebração a dois não pode ser esquecida! Confira abaixo uma seleção de vinhos que darão o toque final à sua noite:

Vinho tinto Coronas tempranillo

A majestade espanhola se apresenta nesse vinho tinto seco fino.

A tradicional variedade das uvas Tempranillo é a base deste vinho. Possui delicado aroma floral.



Vinho Atractivo Reserva Pinot Noir

Esse vinho cor de cereja com reflexos avermelhados, aroma intenso e com notas de torrefação irá trazer mais charme e sabor para o seu jantar especial.



O Vinho e o amor



O vinho é uma das bebidas mais antigas do mundo e seu sabor marcante é sempre uma boa pedida na hora do brinde em comemorações especiais.

A euforia adquirida após alguns goles se dá devido à presença dos polifenóis nas sementes e na casca da uva. Essa substância é responsável pela sensação de relaxamento no organismo.

O aroma é outro fator que influencia na conquista. Os aromas do vinho ajudam a despertar emoções, afetos, desejos e sentimentos. Durante o encontro, diversos sinais químicos envolvem o casal. Os hormônios emitem mensagens que ocorrem dentro do corpo para a atmosfera externa após serem estimulados pelos aromas através do olfato.

A bebida auxilia na conquista amorosa e proporciona um ambiente mais romântico, charmoso e descontraído. A atração pode provocar ansiedade e tensão, que bloqueiam a espontaneidade e a naturalidade. O efeito relaxante do vinho permite que o encontro se torne mais natural.

O Dia dos Namorados pede uma comemoração mágica, com um rótulo especial. Afinal, como diria o poeta grego Eurípedes: **"Onde o vinho falta não há lugar para o amor".**

VINICOLA PERINI



A Casa Perini é a vinícola brasileira mais premiada no Brasil e no exterior nos últimos anos. Com uma reputação desse porte, só o Amazém do Grão é capaz de te oferecer.



Vinícola Casa Perini. Exclusivamente no



faça você mesmo

Melhor do que ganhar presente nessa data especial é receber um agrado feito pelo seu amor. Se você abusar da criatividade, pode criar uma lembrança única para o seu par.

Sugestões de itens que não podem faltar na lista para você montar uma cesta recheada de produtos gostosos para o seu amor:

Geleias

Excelente para acompanhar pães e torradas no café da manhã ou lanche da tarde, as geleias do Armazém Sustentável são orgânicas e não contêm glúten.

Biscoitos/Torradas

Feitas com ingredientes selecionados, os produtos Graças's Torradas tem um sabor inconfundível, que vão deixar o lanche do seu amor ainda mais gostoso.

Vinhos

Para acompanhar cada canapé ou o seu jantar especial não se esqueça do vinho. Confira a relação entre vinho e amor no texto da página 8 e descubra como ele é importante na hora da comemoração.

frios

Os produtos Sadia harmonizam com as torradas, antepastos e são o petisco perfeito para acompanhar o vinho.

Antepastos

As Pastas de Soja Gaiatri são saudáveis e muito saborosas. Além disso, é sem lactose, para intolerantes ou alérgicos ao leite.

Chocolates

Os chocolates Katz são tradição em Petrópolis. O sabor incomparável do doce com certeza irá agradar ainda mais o seu amor.

Pães

Um pãozinho sempre faz sucesso. A dica é o pão italiano do Armazém do Grão. Satisfação garantida.

Na cozinha

Por Karine Charão / Engenheira de Alimentos

O armazenamento, manipulação ou preparo incorreto dos alimentos torna mais propensa a proliferação de bactérias, que trazem riscos à saúde. A engenheira de alimentos Karine Charão, separou algumas dicas de armazenamento de laticínios para dar aquela ajudinha no seu dia a dia:

O leite pausterizado UHT, aquele de caixinha, por exemplo, deve ser armazenado em temperatura ambiente, ou seja, fora da geladeira em um ambiente seco e fresco, enquanto a embalagem estiver fechada.

Após aberto, o leite deve ser armazenado na geladeira e permanecer em uma temperatura entre 1°C a 10°C e em consumido até 48 horas.

O período médio de consumo de leites e derivados variam de 2 a 7 dias, o importante é sempre fazer a leitura do rótulo.

Em relação ao armazenamento de queijos, o ideal que sejam mantidos nas áreas mais frias da geladeira, nas prateleiras mais altas. Enquanto os maturados, como o queijo prato, devem ser guardados nas menos frias, nas prateleiras mais baixas.

Para evitar o ressecamento de frios, evite guardá-los des-tampados. A prática também previne que o alimento absorva odores e sabores do interior da geladeira. Dê preferência para o armazenamento em potes de vidro ou plástico.

Alguns queijos possuem maior concentração de água em sua composição e jamais devem ser lavados, pois dessa forma a concentração de água aumenta ainda mais e as bactérias se desenvolvem muito mais rápido. Ou seja, quanto mais água no alimento maior a probabilidade de se deteriorar.



DANONE



PERDIGÃO

R\$ 5,29 und



FETTUCINE PRONTO CX 300g BOLONHESA

R\$ 5,49 und



EMPANADO DE FRANGO MINI CHICKEN 300g

R\$ 10,99 und



CREAM CHEESE PHILADELPHIA PT 300g (ORIGINAL E LIGHT)

R\$ 1,99 100g



PRESUNTO COZIDO PERDIGÃO

R\$ 1,69 und



DANONINHO LÍQUIDO PROFESSÕES - 100g

R\$ 5,59 und



DANONINHO DINO ARENA - 200g

R\$ 13,89 und



ACTIVIA GARRAFA SABORES 1350g

R\$ 1,79 100g



MORTADELA DEFUMADA OURO PERDIGÃO

R\$ 12,99 kg



LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA PERDIGÃO (GROSSA OU FINA)

R\$ 3,69 und



IOGURTE ADOÇADO DANIO 125g SABORES

R\$ 2,29 und



IOGURTE DANONE GREGO 100g SABORES

R\$ 4,79 und



ACTIVIA CAFÉ DA MANHÃ SABORES 170g

Chef do Grão



Fuba de milho
Granfino 1kg

R\$
2,29
und



Farinha de trigo
tradicional 1kg

R\$
3,49
und



Açúcar Refinado
União 1kg

R\$
2,79
und



Fermento
Royal 100g

R\$
2,99
und



Margarina Qualy 500g



Ovo
vermelho

Leite Glória
Integral 1L



Ingredientes

- 3 xícaras de fubá
- 1 xícara de trigo
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colher de sopa de margarina
- 1 xícara de leite
- 1 colher de café de bicarbonato
- 1 colher de café de fermento
- 1 colher de sopa de erva doce
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Bater a margarina com os ovos e o açúcar, depois colocar o fubá, o trigo e o leite e finalmente a erva doce, o bicarbonato, o fermento e a pitada de sal. Untar a forma e deixar cerca de 40 minutos no forno para assar.

Informação nutricional

Porção de 60g ou ml (1 fatia)
Quantidade a porção | %VD (*)

Valor energético	161kcal = 676 kJ 08%	Gorduras saturadas	0,7g 3%
Carboidratos	33g 11%	Gorduras trans	** ***
Proteínas	3,1g 04%	Fibra alimentar	0,9g 4%
Gorduras totais	2,2g 04%	Sódio	124mg 5%

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem.
*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Fubá de milho cru, Açúcar refinado, Leite de vaca integral, Ovo de galinha inteiro cru, Farinha de trigo, Margarina com óleo hidrogenado com sal (65% d lipídeos), Erva doce seca, Fermento em pó químico, Sal.

Receita selecionada Broa de fubá

feita por Áurea Barbosa

Experimente junto



R\$
17,99
und

Que tal um cafezinho para saborear com sua broa? O Café Baggio começou a ser cultivado no interior paulista no ano de 1886 e com o tempo veio se modernizando e, atualmente, o Baggio Gourmet, é um café de sabor único. Você encontra diversos sabores da linha no Armazém do Grão. E fique atento à dica: acrescente uma colher de café tradicional, para suavizar o sabor.

Receita Arroz Doce



Ingredientes

- 1/2 k de arroz agulhinha
- 1/2 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 col de sopa de margarina
- 1 col de açúcar (caso queira)
- Canela em pó

Modo de Preparo

Lave o arroz com água quente, em seguida coloque para cozinhar em água fervendo com a margarina. Em seguida acrescente o leite e para dar continuidade ao cozimento. Logo após, acrescente o leite condensado, açúcar se desejar, e após bem cozido coloque em vasilhames e acrescente canela. Pode consumir quente, frio ou gelado.

Harmonização Arroz doce



Não abre mão de um vinho até na hora da sobremesa? Então dê preferência para os vinhos do porto ou de colheita tardia. Os sabores adocicados irão harmonizar com o arroz doce e dar ainda mais sabor ao prato. Experimente!

Cheirinho de limpeza

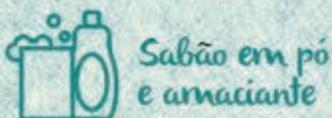
Os produtos de limpeza são grandes aliados na hora da faxina. Além de manterem a nossa casa cheirosa e limpinha, eles também livram o ambiente de bactérias e fungos que podem ser nocivos ao organismo. Mas você sabe como usá-los de forma correta e saudável? Então aí vão algumas dicas.

Primeiro, é importante evitar o contato excessivo dessas substâncias com a pele. Por isso, as luvas não devem ser deixadas de lado nunca. Uma dica interessante é higienizá-las antes e após o uso, além de lavar bem as mãos depois da limpeza. Escolher os produtos ideais para cada tipo de trabalho e não fazer misturas caseiras também são atitudes que devem ser levadas em conta.



Água sanitária

- Não deve ser misturada com substâncias que contêm amônia
- Na limpeza da casa, dilua 20 ml em 1 litro de água
- Na lavagem de roupa, evite o contato com peças coloridas, de linho, seda, lycra ou lã



Sabão em pó e amaciante

- Não precisam ser diluídos
- Devem ser aplicados no reservatório da máquina de lavar e não sobre a roupa.
- Importante enxaguar bem a roupa, para retirar resquícios

O excesso na quantidade é outro fator que precisa ser evitado. O uso exagerado de amaciantes, por exemplo, pode deixar resíduos na roupa, causando irritação. Por isso, leia sempre o rótulo dos produtos. Além disso, lembre-se de abrir as janelas durante a limpeza de locais fechados, deixando o cômodo arejado e com bastante circulação de ar.

Também é essencial ficar atento na hora da compra. Não leve para casa produtos vendidos de forma irregular e de pessoas desconhecidas. Desconfie quando a embalagem for de garrafas pet e sem informações do fabricante, prazo de validade ou número do lote.

Confira algumas dicas rápidas para aprimorar a faxina:

Para retirar pelos de animais de sofás, roupas e outros tecidos, coloque uma luva de borracha umedecida e passe no local. Os pelos saem mais facilmente!

O cheiro desagradável da geladeira pode ser eliminado com um pouco de pó de café. Coloque-o em um copo e deixe por três dias.

O ralo da cozinha entupiu? Coloque um pouco de bicarbonato de sódio e jogue um litro de água fervente! Na hora de lavar a louça, comece pelos copos e objetos menos engorçados.

Você sabe manipular alimentos?

Para manipular os alimentos com segurança é preciso adotar práticas de higiene adequadas, assim como os utensílios utilizados para manipulá-los.

Uma boa limpeza evita a contaminação biológica, química ou por outras substâncias indesejáveis. Além disso, alguns cuidados devem ser tomados para evitar a perda de nutrientes.

Para impedir o contágio de micro-organismos causadores de doenças mantenha os produtos na geladeira antes do cozimento.

A higiene pessoal é muito importante nesse processo. Mãos, cabelos e unhas são exemplos de contaminação rápida do alimento. Confira algumas dicas para por em prática na sua cozinha:

1 Lavar as mãos



As mãos e outras partes do braço que estejam expostas devem estar sempre bem lavadas com sabão e secas, de preferência com papel toalha. Um detalhe que precisa ser observado é a presença de feridas ou cortes. Se for o caso, o ideal é cozinhar usando luvas.

2 Cortar as unhas



As unhas devem estar sempre limpas, cortadas e preferencialmente sem uso de esmalte. Anéis, pulseiras e outros acessórios também devem ser evitados durante a preparação do prato.

3 Evite tossir



Evite tossir, espirar e falar perto dos alimentos e experimentar a comida com a colher que estiver usando para preparar o alimento também é perigoso.

4 Prenda o cabelo



O cabelo deve estar sempre protegido ou preso. Procure não passar as mãos nos cabelos enquanto estiver na cozinha. Homens com barbas ou bigodes, devem mantê-los aparados.

A higienização e conservação adequadas são medidas importantes para que o alimento servido a sua família não corra risco de contaminação.



R\$ 4,59 und

CR Dental Colgate Total 12 Clean Mint 90gm



R\$ 8,99 und

Shampoo Tresseme 400ml



R\$ 9,99 und

Condicionador Tresseme 400ml



R\$ 1,99 und

Sabonete Dove 90gm



R\$ 8,99 und

Shampoo Dove Fragrâncias 200ml



R\$ 1,99 und

COOKIES MARILAN PCT 80g



R\$ 2,39 und

BISCOITO MARILAN PIT STOP 162g



R\$ 1,99 und

BISC MAIZENA INTEGRAL MARILAN PCT 200g



R\$ 1,69 und

BISCOITO MARILAN CREAM CRACKER 200g



R\$ 1,69 und

BISCOITO MARILAN MAIZENA 200g



R\$ 10,29 und

Condicionador Dove Fragrâncias 200ml



R\$ 11,99 und

Amaciante Confort 2lt



R\$ 8,99 und

CAFÉ ALMOFADA 3 CORACOES EXTRA FORTE PCT 500g / VACUO



R\$ 2,49 und

AMIDO MILHO KIMIMO CX 200g



R\$ 6,99 und

CAPPUCCINO 3 CORAÇÕES CLASSIC PT 180g ou BAUNILHA 200g ou CHOC PT 180g



R\$ 0,89 und

REFRESCO EM PÓ FRISCO ENV 30g



R\$ 2,99 und

FILTRO PAPEL PIMPINELA 102 / 103 CX 30un

Moda feminina e masculina

Conheça a VIZOO no Armazém do Grão em Correas

VIZOO BRASIL

Armazém do Grão

Os melhores produtos selecionados pra você

Vinho tinto
Atractivo SUP. PREM.
Cab. Sauv. 750ml

R\$
99,00
und

Geléia Francesa
Saint Dalfour
284 g Sabores.

R\$
24,99
und

Queijo uruguaio
parmesão
Calcar negro kg

R\$
89,90
und



Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Corrêas

R. Castro Alves, 112 e 134
2221-2244 / 2221-4509

Valparaíso

R. Gonçalves Dias, 290
24 2237-3078 | 24 2246-4542

Itaipava

Est. União e Ind., 8455 e 8461
24 2221-8954 | 24 2221-8853

Centro

R. Dr. Porciúncula, 94.
24 2247-8384 | 24 2237-1596

ofertas válidas de: 01/06/2016 a 30/06/2016

Alguma ideia de conteúdo que gostaria de ver na próxima edição?



Mande sua sugestão em nosso facebook.

