

Mães ~ Dia das ~”

volta cedo, hein!
você botou
um casaco?
meu xuxu
estudou?
se cuida
me liga?
comeu?
pega uma
sombriha
te amo





SAÚDE DA MULHER

Uma **alimentação** equilibrada, aliada a outros **hábitos** saudáveis, são a **receita** para garantir que a **saúde** se **mantenha** em dia em **todas** as etapas da vida. Em cada idade, o **organismo** "pede" uma dieta **diferente**, que supra suas **necessidades** energéticas, **calóricas** e nutritivas. As **mulheres**, que passam por **diversas** mudanças, desde a **infância** até a maturidade, **precisam** dar ainda mais **atenção** ao tema.

Na **adolescência**, é comum que os hormônios **femininos** entrem em ebulição com a **chegada** da primeira menstruação e da temida **TPM**. Para combater os **sintomas** desse **período** tão desconfortável, invista em **alimentos** ricos em fibras, ômega 3 e complexo B, além de abusar da **hidratação**.

O **tempo** passa e, por volta dos 30 anos, o **metabolismo** da mulher fica naturalmente mais **lento**. Nessa fase, elas percebem mais dificuldade para **perder** peso, inchaço e obstrução no **trânsito** intestinal. Para reverter esse quadro, o ideal é **ingerir** fibras e líquidos, e **diminuir** o consumo de sal. Com essa **idade**, a mulher também precisa ficar **atenta** à prevenção de algumas **doenças**, como câncer, diabetes, osteoporose e **problemas** cardíacos.

A **chegada** dos 50 anos deve trazer **também** os alimentos **antioxidantes** para a dieta. Eles eliminam as toxinas e **neutralizam** os radicais **livres**, que causam **danos** celulares.

O **envelhecimento** também **sinaliza** a queda da produção de **colágeno**, responsável pela elasticidade. Assim, o corpo fica mais **suscetível** ao aparecimento de **rugos** e fragilidade nos **ossos** e articulações. Para **evitar** que isso **aconteça**, aposte no **consumo** de Vitamina C e Silício, **encontrados** nas frutas, **pães** e arroz integrais.

Independente da idade ou sexo, **mantenha** sempre uma dieta **equilibrada**, pratique **exercícios** físicos e **colecione** hábitos saudáveis. Outra dica é manter as consultas médicas **sempre** em dia. Durante toda a vida, **apenas** os profissionais de **saúde** podem acompanhar as **mudanças** do corpo e ajudar a prevenir **possíveis** doenças.

Surgiu esse símbolo em outra página? Então acesse nosso site e confira mais sobre o conteúdo da revista na versão digital! www.armazemdograo.com.br



A TPM **chegou** e você não está **resistindo** à vontade de comer um pedacinho de **chocolate**? Então, aposte nessa **deliciosa** receita sem **glúten** e sem lactose:

BROWNIE

- 4 ovos
- 80g de cacau em pó
- 1 e ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de óleo de canola
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de extrato de baunilha



Modo de preparo:

Em uma **vasilha**, misture todos os **ingredientes** até formar uma massa **homogênea**. Depois, forre uma **assadeira** com papel **alumínio**, deixando o lado **fosco** para baixo e despeje o brownie. **Asse** por 20 minutos, em **forno** pré-aquecido a 180°. Espere **esfriar**, desenforme e corte em **pedaços**.

 R\$ 6,99 und	 R\$ 5,99 und	 R\$ 13,99 und	 R\$ 13,99 und	 R\$ 19,99 und	 R\$ 5,99 und	 R\$ 4,99 und	 R\$ 19,99 und	 R\$ 17,99 und	 R\$ 1,98 und
 R\$ 19,99 und	 R\$ 14,80 und	 R\$ 10,90 und	 R\$ 11,99 und	 R\$ 8,99 und	 R\$ 2,99 und	 R\$ 7,99 und	 R\$ 1,39 und	 R\$ 1,69 und	
 R\$ 8,99 kg	 R\$ 8,99 und	 R\$ 8,90 und	 R\$ 13,99 und	 R\$ 8,99 und	 R\$ 17,60 und	 R\$ 14,99 und	 R\$ 24,90 und	 R\$ 16,99 und	



NA COZINHA

KARINE CHARÃO - ENGENHEIRA DE ALIMENTOS

O rótulo do **alimento** é uma forma de **comunicação** entre os produtos e os **consumidores**. Fique atento a algumas informações **importantes** que estão presentes na **rotulagem**:

Lista de ingredientes: A relação de **ingredientes** de um produto segue a **ordem** decrescente, o **primeiro** ingrediente da lista está em maior **quantidade** no produto e o último, em **menor** quantidade.

Origem: A origem do produto **indica** quem é o **fabricante** e onde o **produto** foi fabricado. Assim nos **informamos** sobre a procedência e **distância** que um produto percorreu até à prateleira do **mercado**.

Prazo de validade: Produtos com validade **inferior** a três meses **devem** informar, pelo menos, dia e mês de **vencimento**. Produtos com validade **acima** de três meses devem informar o mês e o **ano**.

Lote: Permite a **rastreabilidade** do processo **produtivo**. Se o produto **apresentar** algum problema, esse **controle** da produção permite analisar se a **ocorrência** foi pontual ou **abrangeu** todo o lote.

Para manter a **saúde** em dia, mantenha **hábitos** saudáveis, uma alimentação **equilibrada** e fique **sempre** ligado nas **informações** que os **rótulos** dos produtos **oferecem** para você.

Referência: ANVISA - Informações técnicas diet e light e regulamento técnico para alimentos embalados.

DELÍCIAS DE PETRÓPOLIS

O clima de **Petrópolis**, aliado a **qualidade** da terra, ao ar **puro** e biodiversidade do **município**, faz da **cidade** um ponto de **referência** quando o assunto é gastronomia. Muitas das **delícias** petropolitanas são produzidas no **Brejal**, localizado na **Posse**.

O local é **repleto** de sítios e chácaras que **trabalham** com a plantação **orgânica** de frutas, **legumes** e verduras. É nesse **paraíso** nas **montanhas** que são produzidas **muitas** conservas. O produto é fabricado a partir de **processos**, normalmente **caseiros**, de **conservação** dos alimentos em novas embalagens.

Com as **conservas**, é possível degustar **diversas** frutas e hortaliças, por **exemplo**, mesmo que elas **estejam** fora de época.

A **plantação** orgânica é um **diferencial** e deixa os produtos ainda mais **saudáveis**. Esse é o meio de **produção** da marca Armazém Sustentável, que **ainda** mantém a produção artesanal. "Devido ao mau ou excessivo uso dos recursos naturais por nossa sociedade não seria correto usar um modo de produção que causasse danos ao meio ambiente", comenta o proprietário **Gustavo Aronovick**.

Não só para os **moradores**, mas também para os **turistas**, degustar uma **boa** conserva e ainda levá-la para **casa** é mais um presente da **Serra**.



FONDUE CRUZÍLIA
QUEIJO EMB - 400g



QUEIJO CRUZÍLIA
TIPO BRIE



QUEIJO GORGONZOLA
FRACIONADO BOA NATA



QUEIJO PECORINO
ROMANO RAR



QUEIJO PARMIGIANO
REGGIANO RAR



MASSA ITA DE CECCO
SPAGHETTI LUNGHI - 1kg



PRESUNTO CRU FATIADO
VILLANI EMB - 100g



AZEITE POR OUROGAL
CENTENARIUM GF 1,5L



VINAGRE LA PASTINA
VINHO TTO PET - 500ml



VINAGRE LA PASTINA
VINHO BCO PET - 500ml



AZEITE CHI EV DELEYDA
PREMIUM VD - 500ml



AZEITE ITA EV PAGANINI
AROM TRUFA VD - 100ml



COUSCOUS ESP AL BADIA
PRÉ COZIDO EMB - 500g



POLPA TOMATE PAGANINI
TRADICIONAL VD - 690g



PATÊ DE FÍGADO PATO COM
PIMENTAS VDE - 110g



AVEIA FLOCOS INTEG
GAIATRI FINO PCT - 500g



GRANOLA GAIATRI
TRAD PCT - 250g



MASSA DE PASTEL CARNEIRO
DISCO P/M/G E COQUETEL
500g



PASTA DE SOJA RESF
PETGOOD SABORES
PT - 250g



MASSA DE PIZZA RESF
GROSSONI 2und PCT - 340g



BISC AMANT RITINHA
CASADINHO/PÉROLA/
ROSCA COCO PCT - 150g



PÃO DE FORMA MELPÃO
IND MILHO PCT - 350g



PALITO MR FRIM ORÉGANO
QUEIJO PCT - 130g



CREPE PRONTO CG EMB
NUCREPE SABORES - 260g



GOIABADA CASCAÃO FAZENDA
VELHA TAB - 500g

SAINDO À FRANCESA!

Como a uva Carménère chegou à América do Sul.

Originária da **França**, a Carménère tem uma **história** muito rica até se **tornar** uma das **uvas** mais características do **Chile**. Na década de 1860, uma **praga** devastou a maioria dos **vinhedos** europeus e os produtores **consideraram** a variedade extinta.

Anos depois, ela foi **redescoberta**, na América do Sul, mais precisamente no Chile, trazida por acaso da **Europa**. Na época, o **profissional** responsável por **identificar** e classificar as variedades de uvas, identificou algumas **Merlot** que demoravam demais para **maturar**. Depois disso, estudos **apontaram** que a uva era, na verdade, **Carménère**, cultivada por **engano**.

O **agradável** clima chileno fez com que a uva se **adaptasse** muito bem ao **país**, tornando-se **referência** por sua qualidade e sabor inconfundíveis. No **paladar**, notas marcantes de vegetais, como **ensina** o sommelier **Marcelo de Mello Castro**: "A Carménère é menos frutada, tem um toque mais vegetal e de especiarias. Dependendo da região de cultivo, ela pode ser ou mais encorpada ou menos encorpada - que a Merlot. Clientes já me relataram ter sentido toque de pimentão, folhas verdes e até quiabo".



No caso dos vinhos mais estruturados, a **harmonização** pede carnes vermelhas **pouco** gordurosas e com algum **molho**, massas, carnes de caça e carne de boi assada, no caso dos vinhos mais estruturados. Se **preferir** um queijo, opte pelo **gorgonzola**.

"O Reserva Cono Sur é um vinho médio, muito bom! Exclusivo da Rede, o Atractivo também é um rótulo que chama atenção. Outro exclusivo do Armazém é o Toro de Piedra Gran Reserva, que é mais encorpado", indica o **sommelier**.

Para **acompanhar** um **medalhão** de filé mignon, nada **melhor** que um **delicioso** molho de **queijo gorgonzola**!

- 200g de queijo gorgonzola
- 2 caixas de creme de leite
- 1 dente de alho
- Manteiga



Em uma **panela**, derreta a manteiga e **doure** o alho. Corte o queijo em pedaços e **acrescente** aos poucos, **mexendo** até derreter. **Adicione** o creme de leite e **misture** bem. Depois, é só **colocar** por cima do medalhão. O **molho** ainda pode **acompanhar** massas!



Com um leitor de **QR CODE** instalado em seu smartphone, aproxime a **câmera** e veja mais **informações** sobre a Pinot Noir.



R\$ 19,99 und	R\$ 24,99 und	R\$ 49,90 und	R\$ 69,00 und	R\$ 99,00 und	R\$ 52,99 und	R\$ 59,99 und	R\$ 109,99 und	R\$ 148,99 und	R\$ 39,90 und
R\$ 69,99 und	R\$ 49,99 und	R\$ 49,90 und	R\$ 35,99 und	R\$ 69,90 und	R\$ 58,99 und	R\$ 28,99 und	R\$ 79,90 und	R\$ 93,99 und	R\$ 49,90 und
R\$ 69,90 und	R\$ 39,99 und	R\$ 79,99 und	R\$ 39,99 und	R\$ 37,99 und	R\$ 89,99 und	R\$ 78,99 und	R\$ 199,99 und	R\$ 98,99 und	R\$ 94,99 und

DIA INTERNACIONAL DO CELÍACO

SEGUNDO A FENACELBRA, CERCA DE 2 MILHÕES DE BRASILEIROS SOFREM DE DOENÇA CELÍACA

Apesar do **glúten** ter ficado **famoso** recentemente, a proteína sempre foi **responsável** por uma **doença** sistêmica **autoimune**, que se não for **tratada** corretamente **pode**, inclusive, levar à **morte**. Para promover a conscientização da **sociedade** em relação à doença **celíaca**, o dia 15 de maio foi **escolhido** como o Dia Internacional do Celíaco.

A doença celíaca se **desenvolve** em pessoas com **tendência** genética à **enfermidade** e, normalmente, surge na infância, **quando** as crianças têm **entre** um e três anos, mas **pode** aparecer **também** durante a fase adulta. A **desordem** no organismo, se dá **quando** o indivíduo **ingere** glúten, proteína **presente** em diversos **alimentos** como trigo, aveia, centeio, cevada e **malte**.

Normalmente, são realizados exames de **sangue** para detectar a doença. Já o **tratamento** é único: o celíaco **não** pode ingerir **glúten** durante toda a vida. **Adaptar** a dieta pode ser trabalhoso, mas é a **única** forma de levar uma vida normal e saudável.

De acordo com a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil (FENACELBRA), a lista de alimentos permitidos para os celíacos inclui:

Cereais: arroz, milho.

Farinhas: mandioca, arroz, milho, fubá, féculas.

Gorduras: óleos, margarinas.

Frutas: todas, ao natural e sucos.

Laticínios: leite, manteiga, queijos e derivados.

Hortaliças e leguminosas: folhas, cenoura, tomate, vagem, feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, cará, inhame, batata, mandioca e outros.

Carnes e ovos: aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes, frutos do mar.



OS BENEFÍCIOS DO YOGA

RESPIRE FUNDO!
DESCUBRA ESSE
UNIVERSO.

Equilíbrio mental e **melhorias** na saúde física **podem** ser encontrados na **prática** do yoga, trazendo esses **benefícios** por meio de **exercícios** tradicionais. A **filosofia** milenar nasceu na **Índia** e **desperta** a sensação de bem-estar **através** da respiração, postura, movimentação e **meditação**.

"O **yoga** tem diversas **variações** e se adequa ao **praticante**. Ela é uma forma de auto-observação, por isso, não há **contraindicação**. A pessoa **prática** de acordo com a sua **condição** física e a prática transcende para a **mente**, melhorando o **funcionamento** do corpo como um todo", **ensina** a professora **Renata Lima**. A atividade **também** pode ser feita por **crianças** com mais de dois anos de **idade!** De forma **lúdica** e evitando os **exercícios** de respiração, são **trabalhados** os **movimentos** que possam ser **associados** com elementos do dia a dia da criança, como a **famosa** "borboletinha".

A **instrutora** tem uma aula **especial** para esses **casos**. É o "Mãe-filhote", um **grupo** de mães que **querem** praticar o yoga e precisam levar os filhos. Assim, a **aula** é adaptada à **realidade** dessas mulheres e dos **filhotes** que acompanham o **encontro**. Como tudo que **mexe** com o corpo **agrada** as crianças, as aulas são pura **diversão**.

Agora é **hora** de reunir a **família** e conhecer essa **atividade** tão prazerosa e **benéfica** para o corpo e para a **mente**. A prática tem se tornado tão popular, que **alguns** grupos têm se reunido em **Petrópolis** para **oferecer** encontros **gratuitos**.

 R\$ 9,69 und	 R\$ 2,99 und	 R\$ 4,99 und	 R\$ 8,99 und	 R\$ 2,99 und
CEREAL MATINAL ORGANICO ZOORETA MÃE TERRA ORIGINAL - 250g	SNACK ORGANICO TRIBOS MÃE TERRA SABORES - 50g	PÃO FORMA INTEG ARMAZÉM DO GRÃO ZERO AÇÚCAR PCT - 350g	DOCE DACOLÔNIA ZERO PÊ MOLEQUE EMB - 100g	BISCOITO DE POLVILHO S/LACTOSE N JERUSALÉM SABORES - 80g
 R\$ 2,99 und	 R\$ 2,49 und	 R\$ 3,99 und	 R\$ 6,49 und	 R\$ 6,99 und
LEITE FERM ACTIVIA ZERO SABORES GF - 170g	IOG DANONE GREGO LIGHT SABORES 100g	BB LAC FERM ACTIVIA CAFÉ DA MANHÃ LIGHT SABORES 170g	CHÁ DE HIBISCO COM FRAMBOESA POUSO ALTO - 1L	CHÁ MATE COM LIMÃO POUSO ALTO - 1L
 R\$ 8,99 und	 R\$ 10,49 und	 R\$ 2,89 und	 R\$ 15,49 und	 R\$ 18,49 und
MASSA PASTEL RESF FRED S/GLUT ZERO LACT PCT 400g	MEL ABELHAS TERESOPOLIS SILVESTRE BG - 260g	BARRA DE CASTANHA PARÁ / CAJU FLOMEL ZERO AÇÚCAR - 27g	CREME DE AVELÃ FLOMEL CACAU ZERO AÇÚCAR 150g	CREME EXTRA CACAU FLOMEL ZERO AÇÚCAR 150g

				
 R\$ 5,89 und	 R\$ 2,59 und	 R\$ 1,99 und	 R\$ 20,99 und	
PETIT SUISSE DANONINHO BDJ MORANGO - 320g	PETIT SUISSE DANONINHO PARA LEVAR - 70g	BB LAC FERM DANONE GF MORANGO VITAM FRUTAS - 170g	CAFÉ AROMATIZADO BAGGIO SABORES - 250g	
 R\$ 16,99 und	 R\$ 6,49 und	 R\$ 11,99 und	 R\$ 13,90 und	 R\$ 4,89 und
CAFÉ CÁPSULA GOURMET BAGGIO SABORES CX - 12un	CAFÉ SOLÚVEL 3 CORAÇÕES DESCAFEINADO SH - 50g	ALIM ACHOC PÓ NESCAU 2.0 SH - 800g	LEITE PÓ INTEG NINHO INST LT - 400g	CREME DE LEITE NESTLÉ LT - 300g
 R\$ 3,99 und	 R\$ 1,69 und	 R\$ 10,99 und	 R\$ 4,59 und	 R\$ 4,99 und
LEITE CONDENSADO PIRACANJUBA TP - 395g	BISC MAIZENA TRIUNFO PCT - 200g	CEREAL MATINAL KELLOGGS SUCRILHOS ORIG CX - 300g	MARGARINA VEG QUALY CREMOSA MULTIGRÃOS C/SAL PT - 250g	TAPIOCA PARAIBINHA PCT - 500g

A COMPLEXA CERVEJA ALE

A harmonização com a bebida também pede pratos fortes.

Com sabor **marcante** e refrescante, as **cervejas** Ale são **ideais** para os fãs de **bebidas** com sabores mais **intensos**. O paladar pesado e **aroma** acentuado são originados pela **alta** fermentação, que **dura** mais ou menos duas **semanas**.

Aliás, é a **fermentação** que diferencia as **cervejas** Ale, das Lagers. No **caso** das do tipo Ale, o **processo** é realizado em **temperaturas** mais altas, **através** de um método **antigo** de fabricação. Essa "**quentura**" é responsável pelo **sabor** complexo da **bebida**.

Ao degustar a **Ale**, o toque maltado e o lúpulo - erva responsável pelo **amargor** e **aroma** da bebida - são **claramente** perceptíveis. **Diferente** das cervejas tradicionais, elas são mais **encorpadas** e vigorosas.

Na hora da **harmonização**, opte por cervejas **escuras** para carnes **vermelhas**, com molhos feitos a **partir** da própria cerveja e rótulos mais **amargos** para pratos picantes, como comidas **mexicanas** ou molhos **agridoce**.

As **cervejas** Ale ainda tem suas **variações**: Strong Ale, Indian Pale Ale e American Pale Ale, que tem suas **características** próprias, por isso, geram **assunto** para uma outra **conversa**.



Com um leitor de **QR CODE** instalado em seu smartphone, aproxime a **câmera** e tenha acesso a mais conteúdos.

 R\$ 11,49 und CERV ARTES NA MOITA AMBER LAGER LN - 300ml	 R\$ 11,49 und CERV ARTES XEQUE MALTE PILSEN LN - 300ml	 R\$ 14,99 und CERV ARTES BREWPOINT GERMAN PILSNER GF - 500ml	 R\$ 2,99 und CERV LAGER AMSTEL LT - 350ml	 R\$ 15,99 und CERV ARTES WALS DUBEL - 375ml
 R\$ 11,99 und CERV DE TRIGO HOEGAARDEN - 330ml	 R\$ 15,99 und CERV GOOSE ISLAND HONKERS ALE - 355ml	 R\$ 16,99 und CERV GOOSE ISLAND IPA - 355ml	 R\$ 16,99 und CERV ARTES BUDA HARE PILSEN - 600ml	 R\$ 14,99 und CERV ESP WELTENBURGER KLOSTER BAROCK GF - 500ml
 R\$ 15,99 und CERV ARTES DUZÉ WEISS GF - 500ml	 R\$ 19,99 und CERV ARTES CAZZERA CHEIA DE GRAÇA GF - 600ml	 R\$ 19,99 und CERV ARTES CAZZERA COISA LINDA GF - 600ml	 R\$ 17,99 und CERV ARTES COLARINHO BRANCO GF - 500ml	 R\$ 18,99 und CERV ARTES DR DURANZ OBRA PRIMA IPA - 500ml

EXPO PETRÓPOLIS!

A Exposição **Agropecuária** já é tradição no **calendário** petropolitano. Neste ano, o **evento**, que está na sua 28ª edição, **começou** no dia 28 de abril e será realizado até 7 de maio. Apesar do nome, a Expo **Petrópolis** se fortaleceu, **principalmente**, na área do **entretenimento**.

Nas **últimas** edições, cerca de 500 mil pessoas **circularam** pelo evento e **participaram** dos shows e **atrações**. Ao longo dos anos, **diversos** nomes **marcantes** da música brasileira se apresentam no **palco** que fica no Parque Municipal Prefeito Paulo Rattes, em **Itaipava**.

Nesta **edição**, a Cidade **Imperial** recebe as **cantoras** Marília Mendonça e Preta Gil, nos dias 4 e 6 de maio, respectivamente, o Baile do **Poderoso**, com shows de **funk**, no dia 5 e o cantor Gustavo Mioto **encerra** a festa no dia 7.

A dupla Henrique e Juliano abriu as **comemorações** em 30 de abril, e para **celebrar** o Dia do Trabalhador, **celebrado** no dia 1º de maio, o **público** poderá **aproveitar** o show **gratuito** do grupo de **pagode** Sorriso Maroto. A Expo **Petrópolis** ainda conta com **exposição** de animais, apresentação de **artistas** locais e **parque** de diversões.

Deguste – Feira de Cerveja Artesanal:
12 e 13 de maio – Praça Visconde de Mauá

Espectáculo Som e Luz:
Toda quinta, sexta e sábado – 20h - Museu Imperial

Paladar – Feira Gourmet:
Toda sexta, de 17h às 22h e sábado, de 10h às 22h Shopping Badia, Bingen.



Nestlé



IOG NESTLÉ GREGO PT TORTA DE LIMÃO - 90g



IOG NESTLÉ GREGO LIGTH PT BANANA CANELA - 90g



IOG NESTLÉ GF MORANGO - 170g



REQUEIJÃO CREM NESTLÉ PT TRADICIONAL E LIGTH - 200g



CHEF DO GRÃO

Junho é um mês **repleto** de oportunidades para **explorar** os seus dotes **culinários**. Seja em uma receita **típica** de Festa Junina ou em um **jantar** especial para **comemorar** o Dia dos Namorados, essa é a **época** certa para se aventurar na **cozinha**. Se você já tem uma **receita** bacana para celebrar essas **datas**, envie através da nossa **página** no Facebook e **participe** da próxima **edição** da nossa revista! O Chef do Grão **também** ensina a preparar o **prato** no **quadro** Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (TV Vila Imperial – canal 19), apresentado pela **jornalista** Silvana Coelho.

Chef do Mês: **Marcus Freitas**

DICA DO SOMMELIER

Para acompanhar a receita, o sommelier do Armazém do Grão sugere um vinho Malbec argentino, Carménère chileno ou Cabernet Sauvignon chileno jovem e as cervejas Ipa: BrewPoint, Dr. Duranz, Krug ou Goose.



SHITAKE COM CEBOLAS AO VINHO TINTO

- 200g de Cogumelo Shitake fresco
- Manteiga
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 50ml Vinho tinto (Cabernet)
- 30ml de molho Shoyu sem glutamato



Preparo:

Doure o alho na **manteiga**, acrescente a cebola e **frite** até que fique semi cozida. **Adicione** o shitake e **refogue** por cerca de cinco minutos. Acrescente o shoyu e o vinho e **refogue** por mais dez **minutos**



HORA DA SOBREMESA

Para a sobremesa, que tal uma deliciosa trufa? Siga os passos dessa receita simples e saborosa!

Ingredientes:

- 500g de chocolate meio amargo
- 1 lata de leite condensado
- Chocolate em pó para granular

Preparo:

Derreta o **chocolate** em banho-maria e **depois** passe em uma **fôrma** de trufas. **Leve** a forminha para a geladeira por dez **minutos**. **Enquanto** isso, coloque o leite **condensado** em uma panela e **mexa** sem parar em **fogo** baixo, até alcançar um ponto de **brigadeiro**. **Retire** do fogo, complete as forminhas, cubra com outra camada de chocolate derretido e volte o **doce** para geladeira. Depois é só desformar e **passar** pelo chocolate em pó.



Quer ser o próximo Chef do Grão?

Para participar, é só enviar uma receita para a página do Armazém do Grão no Facebook. Se o seu prato for selecionado, você estampa a nossa próxima edição e ainda leva um prêmio para casa!

CONHEÇA O POÇO NEGRO

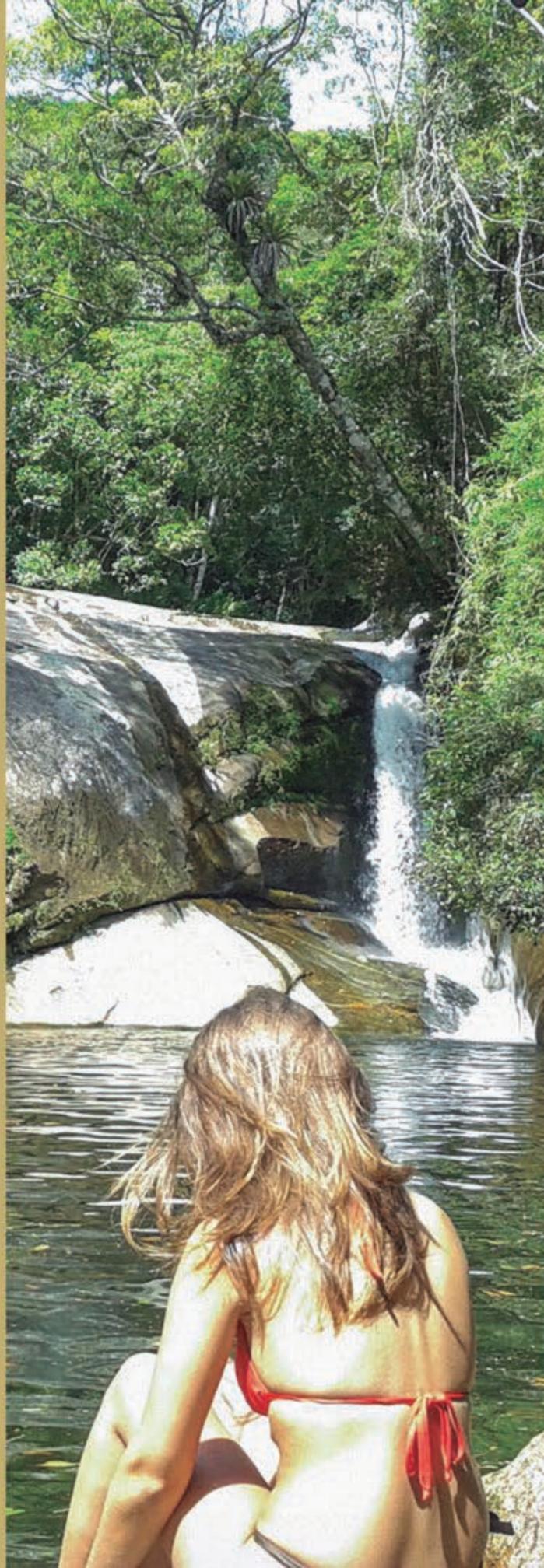
O Poço Negro é sem **dúvida** uma das **cachoeiras** mais bonitas de **Petrópolis**. É difícil **chegar** no local e não se **encantar** pelo **grande** poço, de água **limpinha** e perfeito para um mergulho. **Anotem** na agenda para conhecer **mais** um atrativo imperdível da **cidade** imperial.

O Poço Negro está **localizado** no bairro Rocío. Seu **acesso** se dá pela **BR-040** e pela Fazenda Inglesa, mas, para quem não **conhece** a região, a dica é **sempre** usar o GPS que não tem **erro**. **Aliás**, ele também **poderá** te levar até a cachoeira sem **problemas**.

Existe uma rua **próxima** à trilha onde os **veículos** podem ser estacionados. **Depois**, é só **entrar** na mata e **seguir** por um pequeno **trecho** até chegar à **cachoeira**. A queda **d'água** não é muito grande, mas forma em seus pés um **poço** gigantesco, cercado de **pedras** onde é possível sentar e **aproveitar** o dia, inclusive ao lado de **crianças** pequenas, que com **certeza** vão adorar o passeio! Seguindo pela **bifurcação** da trilha que dá acesso ao Poço Negro, existe uma região **conhecida** como **prainha**. Um local mais **tranquilo**, para quem **deseja** um **ambiente** reservado.

Por ser de **fácil** acesso, o Poço Negro é **bem** movimentado e **costuma** ficar cheio nos fins de semana. Para quem quer **aproveitar**, a dica é chegar bem **cedinho** ou ir em um dia de semana, se tiver oportunidade. A **região** do Rocío e da Fazenda Inglesa **costuma** atrair muitos ciclistas **apaixonados** pelas trilhas e o poço é uma **opção** para descansar e se **refrescar** após o pedal.

Nunca é **demais** falar que essa é uma **área** de **preservação** ambiental e é **dever** de todos os seus **frequentadores** mantê-la sempre **limpa** e preservada. Por isso, leve o seu **lixo** e não faça nada que **agrada** o meio ambiente!



PESCANDO SAÚDE!

Os benefícios do peixe linguado para o seu organismo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) **recomenda** a ingestão de 12 quilos de **peixe** por ano. O **número** não é tão **grande** se avaliarmos a **quantidade** de benefícios que a **carne** oferece ao **organismo** e a variedade de **pescados** disponíveis no **mercado**. Por ser rico em **aminoácidos** essenciais, que são **formadores** de proteínas de **alto** valor biológico, vitaminas, **minerais** e gorduras boas o peixe é um **excelente** substituto para **carnes** vermelhas.

Entre os **muitos** tipos de peixe está o **linguado**, que é pequeno, tem formato **ovalado** e corpo achatado. A carne é **branca** e magra, e **normalmente** é preparada em filés. O **peixe** pode ser empanado, cozido e assado, **acompanhado** de diversos molhos e ervas. Sua **ação** antioxidante e **atuação** no controle do **desgaste** das células, faz do **pescado** um grande **aliado** da **saúde**. Entre seus **nutrientes** estão o **ômega 3** (possui **efeitos** preventivos contra as doenças cardíacas), fósforo, iodo, selênio e as **vitaminas** B12 e E.

O **consumo** frequente do linguado pode colaborar na redução do risco de ataque cardíaco súbito e no **controle** de possíveis coagulações **sanguíneas**, além de evitar o aumento do colesterol ruim, triglicérides e desenvolvimento de **inflamações**. O peixe ainda auxilia no **emagrecimento** e ajuda a manter a memória saudável.



R\$ 7,89 und

MARGARINA DORIANA CREMOSA PT - 1kg



R\$ 10,49 und

ARROZ DE FORNO SEARA SABORES - 600g



R\$ 5,29 und

MENU GOURMET SEARA FETTUCINE SABORES - 350g



R\$ 10,99 und

PIZZA PRONTA CG SEARA CX SABORES - 440g



R\$ 11,49 und

PRATO PRONTO CG SEARA SABORES - 500g



R\$ 38,99 und

COSTELA SUÍNA BARBECUE SEARA GOURMET PCT - 1kg



R\$ 1,89 100g

PRESUNTO COZIDO SEARA



R\$ 3,39 100g

PEITO DE PERU DEFUMADO SEARA



R\$ 9,99 und

LINGUIÇA DE PERNIL GOURMET SEARA SABORES - 500g



R\$ 15,99 und

FILE MERLUZA SP SCL SCO BONAPESCA PCT - 800g



R\$ 26,99 und

FILE ABADEJO CG FRESCATTO PCT - 500g



R\$ 19,99 und

FILE TILAPIA CG FRESCATTO PCT - 500g



R\$ 1,49 100g

MORTADELA DEFUMADA SEARA



VIZOO

Feliz dia das MÃES

Venha à Vizoo e encontre o presente ideal para a mulher mais especial da sua vida!

/vizoo.brasil.modas @vizoo.brasil

ENSINAR PARA MUDAR

CONHEÇA O PROJETO QUE USA CONHECIMENTO COMO FERRAMENTA DE MUDANÇA SOCIAL

Transmitir **conhecimento** é um dos **principais** objetivos do **projeto** Ensinar para Mudar, que **atua** em Petrópolis desde **julho** de 2009. Os **fundadores**, Michel Pereira de Carvalho, **coordenador** e professor de **informática**, e Oscar Dias, **vice** coordenador e professor de **teclado e música**, viram na **iniciativa** uma chance de **proporcionar** novas **oportunidades** aos alunos da **instituição**.

"Foi entendendo que podíamos, através do ensino, transformar a realidade e que temos a missão de deixar um legado em nossa existência é que nos organizamos a fim de oferecer aquilo que nós tínhamos. Sobre esse alicerce de justiça social por meio da educação, é que o Projeto Ensinar para Mudar se baseia para formação de cidadãos mais conscientes, que compartilhem o bem e que tenham suas vidas transformadas através dos valores que recebem", conta o **coordenador**.

A **ideia** é oferecer aos **alunos** as condições que por **vezes** são negadas pela **sociedade**, proporcionando a **reflexão** crítica e a **conquista** aos direitos **estabelecidos** socialmente. **Além** disso, quem **participa** do projeto tem **acesso** a cursos voltados para a **capacitação** profissional e para o **desenvolvimento** de **habilidades** artísticas e **esportivas**.

O Ensinar para Mudar **oferece** cursos **livres** e totalmente gratuitos, **desde** a inscrição até o material **utilizado**. Cerca de 200 pessoas têm **acesso** às aulas de informática, inglês, espanhol, grafite, teoria musical, teclado, violão, reforço escolar em matemática, jiu-jitsu e caratê. A sede fica no **bairro** Quissamã, mas as **vagas** são **oferecidas** a moradores de qualquer localidade do **município**, recebendo **alunos** de diversos bairros.

Os **cursos**, que têm duração de 4 a 5 meses, são **oferecidos** a pessoas de **diferentes** idades contemplando crianças, jovens e adultos. Todos são **ministrados** por voluntários, como o **professor** de violão Ulisses Valentim. "É muito gratificante estar aqui acompanhando a cada aluno, vendo seu desempenho e o crescimento de cada um através dos estudos", conta.

Para o **futuro**, a instituição pretende **alcançar** novos voos, chegar a outras **cidades** e levar **conhecimento** para ainda mais **pessoas**. "Atualmente o projeto existe apenas em Petrópolis. Almejando a expansão em outras cidades por intermédio de novos voluntários com o mesmo desejo ardente de transformação social", comenta **Michel**.

Os **interessados** em **colaborar** podem acionar o projeto **através** dos contatos:

Facebook: Ensinar Para Mudar
www.ensinarparamudar.com.br
contato@ensinarparamudar.com.br
(24) 98825-3069 / (24) 98817-1030 / (24) 99255-4845



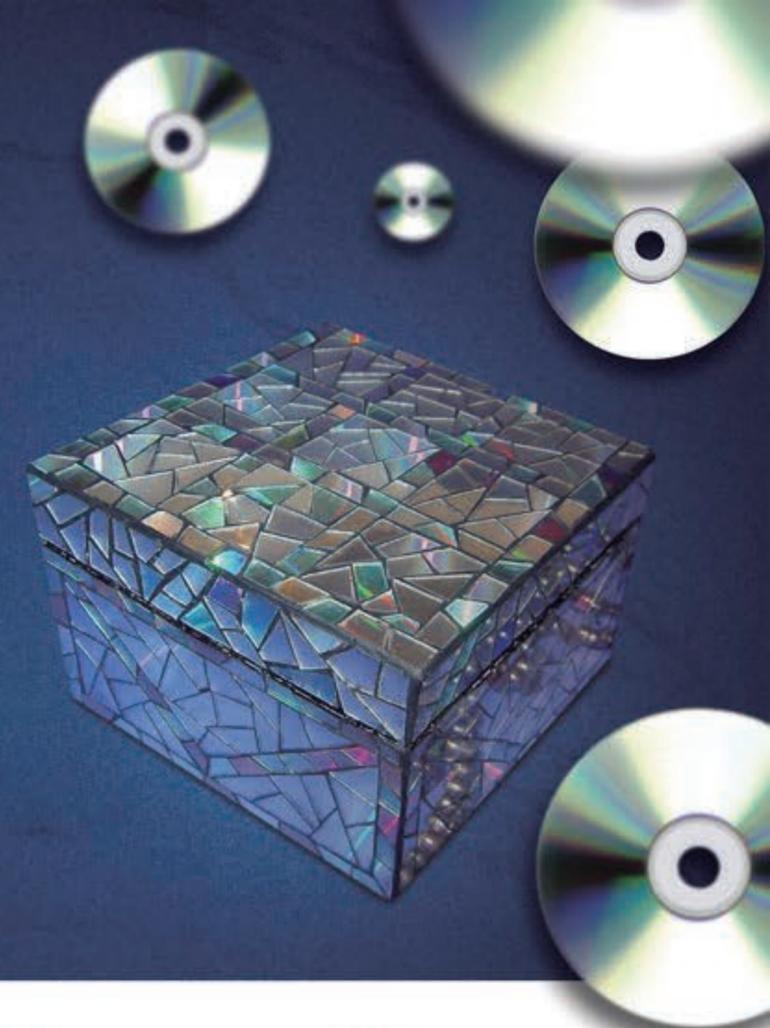
FAÇA VOCÊ MESMO CAIXINHA DECORADA

Depois de **muitos** anos nas **prateleiras** e sendo **usados** para **animar** as festinhas em **casa**, os CD's caíram em **desuso**. Para **evitar** o descarte do **objeto**, que leva **cerca** de **400** anos para se **decompor** na natureza, que tal usá-lo para **fabricar** um **lindo** porta-treco? Além de **ajudar** a preservar o meio **ambiente**, você ainda **ganha** um objeto de **decoração** exclusivo! Você vai **precisar** de:

- Uma caixa de MDF
- Cola
- Tesoura
- CD's antigos



O passo a **passo** é bem **simples**: basta **cortar** o CD em diversas **partes** desiguais e depois **colar** na caixa com o **lado** metalizado para **cima**, criando um **mosaico**. Você **também** pode usar a **técnica** para decorar **outros** objetos, como molduras de **espelhos** e quadros.



S



PEITO DE PERU DEFUMADO LIGHT SADIA

R\$ 3,99
100g



STROGONOFF DE CARNE C/ ARROZ E BATATA PALHA SADI

R\$ 10,99
und



PEITO DE FRANGO EMP SABORES JAMIE OLIVER SADI

R\$ 9,99
und



MARGARINA VEG QUALY CREMOSA C/SAL PT

R\$ 2,89
und



PRESUNTO COZIDO SADI

R\$ 1,99
100g



LASANHA SADI 4 SABORES - 600g

R\$ 9,99
und



EMP FRANGO CG SADI NUGGETS CX SABORES 300g

R\$ 7,29
und



PÃO QUEIJO FORNO MINAS COQUETEL SC CG - 400g

R\$ 9,99
und



FOLHADO PRONTO FORNO DE MINAS EMB CG SABORES - 240g

R\$ 5,29
und



FORNO DE MINAS WAFFLE SABORES - 210g

R\$ 5,99
und



REQUEIJÃO CREM CATUPIRY TRAD E LIGHT PT - 200g

R\$ 5,99
und



TORTINHA COM CATUPIRY CG EMB SABORES - 420g

R\$ 17,99
und



REQUEIJÃO CREMOSO CATUPIRY LINHA CULINÁRIA SABORES - 250g

R\$ 9,99
und



EMPANADA CG CATUPIRY EMB SABORES - 440g

R\$ 17,99
und



TOQUE DE MESTRE



Dicas para manter as unhas bem cuidadas e saudáveis.

Toda mulher tem seu truque de **beleza** para ficar sempre linda. Como as **unhas** ficam em **evidência**, elas **precisam** estar bem cuidadas. Além da estética, mantê-las limpas é uma **questão** de saúde, já que sob as **unhas** podem ficar **acumuladas** diversas bactérias.

Para que as unhas fiquem **fortes** e não **quebrem** com facilidade, elas **precisam** estar sempre **cortadas** e **lixadas**, mesmo que não tenham sido **feitas** por uma **manicure**. Já para prevenir a **desidratação**, use **luvas** na hora de lavar a louça ou **mexer** com produtos **químicos** na limpeza da **casa**.

Também é **importante** ficar atenta a outros **fatores** que influenciam no **enfraquecimento** das unhas, como **frio**, contato em **excesso** com água, **mudanças** climáticas e digitar no teclado do **computador**. Se não for possível **diminuir** o ritmo da **digitação**, mantenha as unhas mais **curtas**, para não **quebrar**.

Além de **cortar** e **lixar**, **cuide** para que elas estejam **sempre** limpas e com as **cutículas** bem hidratadas, com **produtos** específicos ou óleo de **amêndoas**, por exemplo. Beba bastante **água**, alimente-se bem e **invista** no colágeno para manter a **beleza** e saúde das unhas em **dia**.

CUIDADOS COM ROUPAS ÍNTIMAS

Como lavar e armazenar essas peças tão delicadas.

O cuidado que temos com as **nossas** roupas deve ser extensivo às peças **íntimas**. Por serem ainda mais delicadas e **ficarem** em contato com partes tão **sensíveis** do corpo, elas **necessitam** de **atenção** redobrada na **hora** de serem lavadas, **secas** e armazenadas.

O **primeiro** passo é lavar as **roupas** íntimas **separadas** das outras **peças**. Calcinhas, biquínis, maiôs e sutiãs devem ser lavados separadamente, assim como cuecas e sungas **também**. O **ideal** é que a **limpeza** seja feita com **sabão** líquido, de pH **neutro**, e no enxague não pode **sobrar** nenhum resíduo do **produto**.

A peça **pode** ser lavada no **banho**, desde que a **limpeza** seja feita com sabão neutro. Coloque a **roupa** para secar em local arejado, longe de **poeira** e **nunca** deixe a roupa íntima secando no box, já que a **umidade** do ambiente **colabora** para a proliferação de **bactérias**.

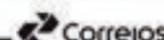
O **armazenamento** também **precisa** ser em local **arejado**, com separação para **roupas** de praia e meias. Se **possível**, guarde as peças em **sacos** de TNT, que vão **deixá-las** bem ventiladas e protegidas ao mesmo **tempo**.



 R\$ 15,99 und	 R\$ 5,49 und	 R\$ 12,99 und	 R\$ 7,99 und	 R\$ 1,99 und	 R\$ 1,99 und	 R\$ 1,79 und	 R\$ 4,99 und	 R\$ 5,99 und	 R\$ 3,59 und
CARGA BARBEAR MACH3 SENSITIVE	CREME DENTAL COLGATE TOTAL 12	ESCOVA ORAL B INDICATOR 35 LV2 - PG1	FIO DENTAL COLGATE 50M	SABONETE INF DOVE BABY - 75G	RAÇÃO PEDIGREE SACHÊ - 100g	RAÇÃO WHISKAS SACHÊ - 85g	RAÇÃO PEDIGREE PATÊ LATA - 280g	ALVEJANTE S/CLORO VANISH MAX SH - 500ml	FILTRO PAPEL MELITTA N°4 - 30 und
 R\$ 1,19 und	 R\$ 14,99 und	 R\$ 3,49 und	 R\$ 21,99 und	 R\$ 8,99 und	 R\$ 19,99 und	 R\$ 2,99 und	 R\$ 3,99 und	 R\$ 5,99 und	 R\$ 4,79 und
SABONETE PALMOLIVE 90g	DESODORANTE DOVE AEROSOL - 89g	SABONETE LUX LÍQUIDO - 220ml	FRALDAS PAMPERS SUPERSEC TAMANHOS	LENÇO UMID HUGGIES CLÁSSICO C/ 48und	LAVA ROUPA LIQ BRILHANTE BRILHO ATIVO FR - 3L	GUARDANAPO SNOB GD - 33X30cm	PAPEL TOALHA SNOB BRANCO OU DECORADA PCT - 2und	AMACIANTE YPÊ - 2L	DESINFETANTE URCA - 2L
 R\$ 4,99 und	 R\$ 12,99 und	 R\$ 9,99 und	 R\$ 14,99 und	 R\$ 10,99 und	 R\$ 10,99 und	 R\$ 9,99 und	 R\$ 1,59 und	 R\$ 4,99 und	 R\$ 11,99 und
ABS INTIMUS NOTURNO SUAVE C/ 8und	SHAMPOO DOVE 400ml	CONDICIONADOR DOVE 200ml	ENXAGUANTE COLGATE BUCAL LV 500ml - PG 350ml	SHAMPOO ANTICASPA CLEAR - 200ml	LUSTRA MOVEIS POLIFLOR - 500ml	PURIFICADOR GLADE 360ml	LAVA LOUÇA YPÊ - 500ml	ESPONJA SCOTCH BRITE PRATEADA	PAPEL HIGIÊNICO PERSONAL VIP PUC NEUTRO PCT - 12und

Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-DR/RJ



Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º

A QUALIDADE DAS FLORES DA PRAÇA
ESTÁ NO ARMAZÉM DO GRÃO

tuliposa

DAS MÃES



VASO COM
3 TULIPAS

R\$13,90

NA SEMANA
DAS MÃES



Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Valparaíso

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

Corrêas

R. Castro Alves, 112 e 134
24 2221-2244 | 2221-4509

Itaipava

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

Mosela

Rua Mosela, 983
24 2246-0358 | 24 2237-2973

Ofertas válidas de: 02/05/2017 a 31/05/2017

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



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

