



ENTÃO É NATAL

Estamos celebrando a data mais gostosa do ano, cheia de receitas deliciosas
Pág. 02, 03 e 08

ESTAÇÃO VERÃO

Aproveitamos a temporada mais quente do ano para dar dicas fresquinhas.
Pág. 10, 17 e 18



O ARMAZÉM DO GRÃO DESEJA À VOCÊS
- TODA A FELICIDADE DO MUNDO -



feliz
NATAL
e boas • 
FESTAS

VOLTA AO MUNDO DELICIOSA

DESCUBRA COMO SÃO AS TRADIÇÕES NATALINAS E O CARDÁPIO DE DIFERENTES PAÍSES

Comemorar o **Natal** é sinônimo de reunir a família para uma grande festa. Para celebrar o **nascimento** do menino **Jesus**, é comum que as **pessoas** invistam em um cardápio variado, cheio de guloseimas **deliciosas**. Além disso, as casas são **enfeitadas** com árvores, luzes, **ornamentos** e muitos detalhes que remetem ao Papai Noel. Mas, como **serão** as festas nos outros **países** ao redor do mundo?

As **celebrações** religiosas são praticamente unanimidade. Na **França**, por exemplo, os **cristãos** mais tradicionais **participam** de uma missa à meia noite. Antes disso, as famílias preparam uma **deliciosa** ceia, com mariscos, **salmão** defumado, **muitos** queijos - alimento típico da culinária francesa, um peru - **servido** com castanhas e vegetais, e **macarons** - deliciosos biscoitinhos **recheados**.

Na **Ásia**, os costumes **natalinos** não são tão tradicionais, já que a **minoria** da **população** é cristã. A **China** mantém a culinária **cotidiana**: os chineses **servem** carne de porco **assada**, frango e sopas. **Enquanto** isso, no Japão o **frango** é servido **desossado** e frito, seguido de um **kurisumasu keáekium** - **bolo** feito com massa de pão de ló e cobertura de **chantilly** e morangos.

Já na **Espanha**, os pratos **principais** são à base de **frutos** do mar e peixes, **algumas** vezes carnes vermelhas. Na **sobremesa**, torrones e **marzipan**, massa doce, feita com amêndoas. Tudo isso **acompanhado** de um bom vinho, espumantes e licor de café, para os **doces**. Na América do Sul, as **ceias** são mais parecidas com a brasileira e contam com **perus** e frangos recheados, **panetone** e muitos doces.

Que tal **surpreender** seus convidados e inovar no preparo da ceia este ano? **Separemos** algumas **receitas** para te ajudar nessa **missão**:

MARZIPAN

- 200g de açúcar
- 2 claras de ovo
- 200g de amêndoas



Coloque as **amêndoas** no processador, até formar uma **farofa**. Misture bem todos os **ingredientes** e sove até obter uma **massa** moldável. Divida a massa, aplique o corante em cada pedaço e sove **novamente** até a cor penetrar. Molde conforme **preferir** e sirva. Use corante de **pastelaria** na massa e molde **diversos** personagens **natalinos** com o doce. Abuse da **criatividade**!



GEMADA

- 1 copo de leite
- 1 gema de ovo
- Canela à gosto
- 1 colher de açúcar



Em uma **caneca**, bata a gema e o **açúcar**, até incorporar. Ferva o **leite** e acrescente à **mistura**. Polvilhe com **canela** e sirva.



CUSCUZ MARROQUINO

- Sal
- Azeite
- Damascos
- Uvas-passas
- Pimenta-do-reino
- 100g de amêndoas
- 2 dentes de alho picados
- 6 colheres de cebola picada
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 xícara de cuscuz marroquino



Em uma **frigideira**, doure o alho e a cebola no azeite. Acrescente as **amêndoas**, o damasco e a **uva-passa**. Em um refratário, dissolva o caldo de legumes em dois copos de **água** fervente. Coloque o **cuscuz**, cubra e deixe descansar por cinco minutos. Misture todos os **ingredientes** e tempere com sal e **pimenta**.





DOCES DE TIRAR O FÔLEGO

Seja nas **ceias** de Natal e Ano Novo, na **confraternização** de fim de ano com os **colegas** do **escritório** ou na **reunião** com os **amigos**: não **pode** faltar **uma** boa **sobremesa**!

DOCE DE ROMÃ

- 4 romãs
- 4 ovos
- 200g de açúcar
- 1 copo de água
- 3 folhas de gelatina incolor
- 100ml de vinho branco

Hidrate as folhas de **gelatina** em água **fria**. Coloque **100g** de **açúcar** e as **sementes** de **romã** em uma **tigela** e mexa **bem**. Peneire a **calda** e misture **com** as **folhas** de gelatina. Em uma **panela**, adicione **três** gemas e o **restante** do **açúcar**, mexendo **bem** até **engrossar**. Depois, **acrescente** o **vinho**. Junte à **calda**, misture e **deixe** esfriar. **Bata** as **claras** em neve, **incorpore** à calda e **deixe** gelar por **cerca** de quatro **horas** antes de **servir**.

CALDA DE ABACAXI

- 1 abacaxi
- 1 xícara de água
- 12 colheres de adoçante
- ½ envelope de gelatina em
- pó sem sabor e incolor

Descasque o abacaxi e **pique**, retirando o **miolo**. Cozinhe a **fruta** com a **água**, em **fogo** brando, até que **fique** macia. Hidrate a **gelatina**, conforme **instruções** da **embalagem**, retire o **doce** do fogo e **misture** todos os **ingredientes**. Sirva **com** uma bola de **sorvete** de **creme**.

COMPOTA DE FIGO

- 2kg de figo verde
- 2 e ½ xícaras de açúcar
- Cravo a gosto

Corte o talo da **fruta** e ferva, na **água**, por cerca de dez **minutos**. Escorra a **água**, deixe **esfriar**, coloque em **embalagens** de **plástico** e **leve** para **congelar**. Depois de **congelados**, lave em **água** corrente e **retire** a pele, **que** vai sair **inteira**. Em uma **panela**, adicione **duas** xícaras de **açúcar** e **mexa** bem, até virar um **caramelo**. Se necessário, **acrescente** um **pouco** de água, **para** não queimar. **Junte** o figo, **coloque** água **suficiente** para **cobri-los** e **deixe** cozinhar. Vá **adicionando** água, o **restante** do **açúcar** e o **cravo** até o **doce** ferver. **Distribua** em **composta** e guarde na **geladeira**.

GELEIA DE JABUTICABA

- 500g de açúcar
- 1kg de jabuticaba
- 1l de água

Bata todos os **ingredientes** no **liquidificador** e passe **por** uma **peneira**. Coloque a **calda** em uma **panela** e **ferve** até **atingir** o ponto de **geleia**.



A TRADIÇÃO DA ANTIGA & CÉLEBRE PARIS

- VEUVE DU VERNAY ICE -



BRINDE ÀS FESTAS DE FIM DE ANO

DICAS DE HARMONIZAÇÃO E RECEITAS DE DAR ÁGUA NA BOCA

A chegada do mês de **dezembro** indica o **início** de uma série de **celebrações**. Além das **festas** de Natal e Ano Novo, é **hora** de **receber** os **amigos** para **confraternizar**, comemorando **mais** um ano de **alegrias**. Nas **ocasiões**, não **pode** faltar um **brinde** especial, sempre **harmonizando** com o **cardápio**.

"Os espumantes rosés são muito consumidos no Réveillon. Isso porque, ficam muito elegantes com o contraste das roupas brancas. Já os vinhos, são os brancos e os rosés que dominam a época", **comenta** o sommelier **Marcelo** de Melo Castro.

Para **carnes** de **porco**, como **pernil** e **lombo**, o ideal são os **espumantes**, demi sec, brut, brancos e **rosés**. Se for **tinto**, opte pelo **Pinot Noir**. Já para o **peru**, que, **normalmente**, é **servido** com **farofa** ou frutas, que **dá** um toque **agridoce** ao prato, **combina** com um **rótulo** Chardonnay. O **salpicão** é **outro** prato que **não** pode **faltar** na ceia e **harmoniza** com Merlot, **Syrahs**, Chardonnays e **Rieslings**. Um Cabernet **Sauvignon** leve também é **indicado**.

"Na ceia, há quem goste de vinhos tintos, encorpados e potentes, para acompanhar o bacalhau, que é um prato forte. Mas, também tem quem prefira os vinhos brancos verdes portugueses. O ideal é ter na mesa as duas opções", orienta o **sommelier**.

Entre as **muitas** opções de **espumantes**, Marcelo indica **rótulos** versáteis. "A minha dica são os espumantes da Casa Perini, que harmonizam com opções de entrada até a sobremesa. Já os espumantes Locanda della Mimosa Brut e Brut Rosé são excelentes para acompanhar carnes leves brancas, enquanto o Brut Nature é ideal para frutos do mar".

Na hora da **sobremesa**, que, **normalmente**, é **preparada** com **nozes** e **castanhas**, ingredientes típicos da **época**, harmonize os **pratos** com espumantes e **rosés**. Já o **clássico** panetone, combina com um **doce** Moscatel, se **feito** com frutas **cristalizadas**. Os **chocotones**, produzidos com **chocolates**, pedem **vinhos** tintos do **Porto**.



SEJAM TODOS BEM-VINDOS

As entradinhas são perfeitas para receber bem seus convidados. Seleccionamos e harmonizamos, com a consultoria do sommelier Marcelo de Melo Castro, três opções de petiscos para sua festa.



CANAPÉ DE CAMARÃO + ESPUMANTE BRUT NATURE

- 12 camarões
- 4 fatias de pão de forma
- Sal, azeite e salsinha a gosto

Em um **refratário**, disponha os **pães**, regue com **azeite** e leve ao **forno** pré-aquecido a **180°**, por oito **minutos**. Enquanto isso, **tempere** os camarões a **gosto**. Coloque o **fruto** do mar **sobre** os **pães** e deixe **assar**.



CANAPÉ DE BRIE E PARMA + ESPUMANTE BRUT NATURE

- 6 pães italianos
- 750g de queijo brie
- 750g de presunto de parma

Fatie o **pão** italiano e **leve** ao forno para **dourar** por **cerca** de cinco **minutos**. Regue o **pão** com **azeite** e **cubra** com um **pedaço** de **brie** e um de **parma**. Decore com uma **folha** pequena de **rúcula** e **sirva** aos **convidados**.



BRUSCHETTA DE TOMATE E MANJERICÃO + PROSECCO

- 4 tomates italianos
- 400g de pão italiano fatiado
- Sal, azeite, pimenta do reino e manjericão

Higienize os tomates, **retire** as **sementes** e **corte** em **quadrinhos**. Disponha as **fatias** de **pão** em um **refratário** e leve **para** assar, **até** ficar com a **textura** de uma **torrada**. Misture os **outros** ingredientes e os **temperos** com **delicadeza** e coloque em **cima** das **torradas**.



CEIA REVISITADA

TRANSFORME OS PRATOS SERVIDOS EM NOVAS RECEITAS SABOROSAS

Mesmo para quem é muito bom com cálculo, não dá para negar que é difícil não exagerar na quantidade de comidas servidas durante as ceias de fim de ano. O resultado é sempre o mesmo: muita sobra no dia seguinte. Para quem não quer servir o almoço com cara de resto, é possível criar novas receitas a partir dos ingredientes da ceia.

A primeira dica importante para garantir que o alimento possa ser reutilizado é não deixá-lo por muito tempo sem refrigeração. Fatie as carnes e deixe sobre a mesa apenas o que será consumido. Faça o mesmo com maioneses e saladas, fracionando em porções menores.

Feito isso, é hora de escolher as novas receitas! As carnes ou o bacalhau, por exemplo, podem se juntar ao arroz e se transformar em versões de forno. Outra alternativa interessante é fazer um saboroso fricassê. Os famosos bolinhos de arroz e bacalhau também ser uma boa opção. O tender pode ser picado e usado num arroz com lentilha, além de nutritivo, ainda reza a lenda que traz boa sorte.

ARROZ DE FORNO COM PERU

- 200 g de requeijão
- 3 xícaras de arroz branco cozido
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola pequena cortada em cubos pequenos
- ½ xícara de pimenta biquinho cortada ao meio
- 5 colheres de sopa de parmesão ralado
- Sobras de um peru desfiado a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Refogue a cebola e o alho no azeite e adicione a carne do peru desfiado. Regule os temperos, acrescentando sal e pimenta, se necessário. Desligue o fogo e junte todos os demais ingredientes e transfira para um refratário. Polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até que esteja dourado e quente.

FRICASSÊ DE BACALHAU

Bacalhau

- 1/2 xícara (chá) de azeitonas fatiadas
- 1kg de bacalhau desfiado
- 250 g de requeijão cremoso
- 300 g de mussarela
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- Azeite de oliva
- Páprica doce
- Salsinha
- Queijo parmesão
- Sal a gosto



Creme

- 2 latas de milho verde escorrido
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal se necessário.

Aqueça o azeite em uma panela, refogue a cebola picada, o alho e os tomates picados. Acrescente o bacalhau desfiado, páprica e regule o sal. Junte a salsinha picada e as azeitonas. Retire do fogo e acrescente o requeijão. Mexa e reserve. No liquidificador, bata as duas latas de milho escorridas, o leite e o trigo. Em uma panela, ponha 3 colheres de manteiga para derreter, junte o milho batido, continue mexendo até engrossar. Acrescente o creme de leite depois que desligar o fogo.

Unte o refratário com azeite, despeje o bacalhau espalhando bem, coloque por cima o creme de milho e por último a mussarela ralada ou picadinha, povilhe com o queijo parmesão. Leve ao forno médio até que derreta o queijo. Sirva com arroz branco e batata palha.



A MAGIA DO NATAL SOBE A SERRA

PETRÓPOLIS VAI GANHAR UMA PROGRAMAÇÃO ESPECIAL NESTE MÊS

O que combina mais com o charmoso clima petropolitano do que uma bela decoração natalina? Para celebrar essa data tão especial, a cidade vai receber diversos eventos em dezembro. Além disso, moradores e turistas poderão conferir uma iluminação especial, com mais de dois milhões de lâmpadas, e enfeites pelas ruas e pontos turísticos do município. No Lago Quitandinha, por exemplo, será colocada uma árvore de 15 metros de altura.

A Praça da Liberdade, recebe o padre Fábio de Melo, para o show de abertura do Natal Imperial de Petrópolis, que acontece no dia 1º de dezembro, às 19h. O espaço será transformado na "Vila Imperial", onde será instalada a Casa do Papai Noel. O bom velhinho chega ao local no dia 03, às 17h, com show da cantora Bia Bedran.

Já o Palácio de Cristal será o paraíso das guloseimas. Denominado como "Doce Natal", o local vai contar com barraquinhas de comidas típicas, doces e artesanatos, além de receber apresentações musicais e atividades artísticas e infantis.

Um dos momentos mais esperados da comemoração, é a Parada Iluminada, que acontece nos dias 03, 10 e 17 deste mês, na Rua do Imperador, com início às 19h30. A apresentação conta com a participação de mais de 300 artistas da cidade, que prometem encantar o público com músicas, danças e a alegria natalina.

Até o dia 06 de janeiro, o público poderá participar de diversos shows, autos de Natal, eventos gastronômicos, atrações infantis e apresentações de corais.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA NO SITE
www.natalimperialpetropolis.com.br



UM BRINDE FRESQUINHO

AS DELICIOSAS CERVEJAS ARTESANAIS DE TRIGO (WEISS) SÃO A APOSTA DESTA ESTAÇÃO

O clima já está **esquentando** e a **chegada** do **verão** vai elevar a **temperatura** ainda mais. Para **minimizar** o calor **durante** a **temporada**, nada **melhor** do que uma **boa** cerveja. Se você **preferir** optar por um sabor mais **leve** e **refrescante**, aposte nas de **trigo**. Essa **também** é uma boa **opção** para quem **está** começando a se **aventurar** no universo das **cervejas**.

O **grande** diferencial da **bebida** é o **malte** de trigo, que **pode** ser usado **integralmente** na **receita** ou adicionado ao **malte** de **cevada**, presente nas cervejas **tradicionais**. Normalmente, **essas** cervejas **são** mais **turvas**, porque o **trigo** é mais **difícil** de ser filtrado, tem **coloração** em um tom **amarelo** claro e **apresenta** uma espuma **marcante** e **cremosa**. Outra **característica** são as **notas** de **banana** e cravo, **perceptíveis** no paladar.

A **sugestão** do **sommelier** Marcelo de Mello Castro **são** três **rótulos** de **produção** local, com **sabor** que vai **encantar** qualquer **degustador**. "Para **começar**, a dica são as Weiss da Brewpoint, Duzé e Budabeer, todas artesanais e muito saborosas", comenta. E para **harmonizar**, aposte **nessa** receita:

SALADA CAPRESE

- 1 tomate
- 200g de muçarela de búfala
- Folhas de manjeriço
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Faça cortes no **tomate**, fatiando **sem** separá-los. Retire a **parte** onde fica o **cabinho** do fruto. **Fatie** a **muçarela** em **rodela**s e coloque no **tomate**, alternando **com** as **folhas** de **manjeriço**. Tempere com **sal** e **pimenta**, regue com **azeite** e sirva.



- FAÇA VOCÊ MESMO - GUIRLANDA

As **guirlandas** são **enfeites** típicos **dessa** época do **ano**, por isso, **não** podem **faltar** na **decoração** da sua casa! **Separamos** dois **lindos** modelos **para** servirem de **inspiração**.

GUIRLANDA DE BOMBOM



- 1 guirlanda de isopor
- Um laço de fita
- Bombons diversos
- Cola quente
- Fio de sisal
- Tesoura

Cubra todo o **isopor** com o **fio** de **sisal**. Depois, cole os **bombons** em **volta** de toda a **guirlanda**. **Finalize** colando o **laço** no **topo** do **enfeite**. Além de **decorar** a casa, **essa** é uma **boa** ideia para **presentear** os **queridos** amigos.

GUIRLANDA DE FLORES



- 1 guirlanda de isopor
- Um laço de fita
- Flores natalinas
- Cola quente
- Fio de sisal
- Tesoura

Cubra todo o **isopor** com o **fio** de **sisal**. Com a **cola quente**, vá **colocando** as **flores** em volta do **objeto**, de forma **harmônica**. Para **finalizar**, coloque o **laço**. Essa é uma **boa** dica para **vender** e **melhorar** o **orçamento** do **final** do ano.



chef do GRÃO #natal

CHEF DE DEZEMBRO: MAMÃE NOEL (CHEF CRISTINA LOUREIRO)

BOLO DE NATAL

UMA SOBREMESA DELICIOSA QUE VAI ADOÇAR A SUA CEIA DE NATAL

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 4 ovos inteiros
- 170ml de creme de leite
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa fermento em pó
- 150g de frutas cristalizadas
- 100g de passas
- 100g de cerejas em calda picadas
- 100g de nozes picadas
- 1 xícara de rum
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo

PREPARO

Coloque as **frutas** e as **passas** de molho no **rum** por, no mínimo, **uma hora**, **exceto** as cerejas. Bata o açúcar e a manteiga até virar um **creme**. Adicione os **ovos** um a um e **continue** batendo. **Acréscete** o creme de leite, misture e em **seguida** coloque o sal, o trigo e o fermento e vá **me-xendo**. Escorra as **frutas** e coloque-as na massa **juntamente** com as cerejas e as nozes. Unte e **enfarinhe** uma forma de buraco no meio e ponha a **massa**. Coloque no forno preaquecido à **180°** e asse por **40 minutos**. O tempo de assar pode **variar** de acordo com o **forno**.

Silvana Coelho



Antes de servir esse **delicioso** bolo de sobremesa, sua ceia **precisa** de um prato **principal**! Seleccionamos três **opções** tradicionais para você **agradar** a família e os convidados:

BACALHAU CREMOSO

- 250g de bacalhau desfiado e dessalgado
- 250g de batatas cozidas
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 3 colheres de salsinha fresca picada
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 3 colheres de azeite
- 2 claras em neve
- 1 caixinha de creme de leite
- 100g de parmesão ralado
- Sal e pimenta do reino

PEITO DE PERU

- 3/4 xícara de suco de laranja
- 2 colheres de suco de limão siciliano
- 1/4 xícara de azeite
- 1/2 xícara de mel orgânico
- 1 colher de sal rosa do Himalaia
- 1/2 colher de pimenta cayena
- 1 colher de curry em pó
- 1/2 colher de páprica
- 4 filés de peito de peru sem pele e sem osso
- 1 colher de amido de milho diluído em 100ml de água filtrada

PERNIL

- 6 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de alecrim fresco
- 2,5 quilos de pernil de porco
- 4 batatas grandes e cortadas em quatro
- 1 cebola roxa cortada em quatro
- 1 cabeça de alho
- 50g de manteiga gelada em cubos
- 1/2 xícara de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta do reino
- 1 colher de sopa de manteiga em ponto pomada

Unte um **refratário** com manteiga e farinha de trigo. **Preaqueça** o forno a **200°C**. Amasse as batatas e **reserve**. Frite a cebola no **azeite** e coloque o bacalhau e a salsinha. Junte o vinho, e deixe evaporar por **30 segundos**. Desligue o fogo e **misture** as batatas e o creme de leite. **Tempere** com sal e pimenta do reino branca. **Despeje** em um refratário. **Leve** ao forno por cerca de **25 minutos**. Bata as claras até que fiquem em **ponto** de neve. Em seguida **junte** o creme de leite. **Espalhe** por cima da base de peixe. Polvilhe o **parmesão** e leve ao forno preaquecido a **200°C** por cerca de 15 minutos para **gratinar**.

Em uma tigela, **junte** o suco de laranja, o suco de limão, o azeite, o mel, o sal, a pimenta, o curry e a páprica. **Misture** bem e adicione o peru, cobrindo-o com os temperos. Deixe **marinar** na geladeira por pelo menos três horas. **Preaqueça** o forno em **temperatura** média. Unte uma assadeira e reserve. Em uma **grelha** ou frigideira com **azeite** sele os peitos de peru. Retire da grelha e **coloque** na assadeira juntamente com a marinada. Leve ao **forno** e asse por **15 minutos** ou até ficar bem **cozido** no centro. Transfira a **marinada** para uma panela e a engrosse com o amido de milho. **Regue** os peitos de peru e **sirva**.

Amasse o alho com sal e a **pimenta** do reino. Misture **três** colheres de sopa de alecrim com a manteiga e **reserve**. Em seguida, faça **cortes** rasos no pernil e espalhe o **tempero** de alho e alecrim sobre a carne e deixe **marinar**. Em uma assadeira, arrume as batatas, as cebolas e o alho, tempere com **sal** e pimenta, espalhe os **cubinhos** de manteiga e finalize com o vinagre balsâmico. **Acomode** o pernil e leve a **assadeira** ao forno preaquecido a **180°** por uma hora. Nos vinte minutos finais, deixe **cozinhar** sem o papel **alumínio** para dourar a carne.



O **verão** está chegando e **nós** queremos **conhecer** aquela sua receita **saborosa** e **refrescante**! Envie a **receita** através da nossa página no **Facebook** e participe! O **Chef do Grão** ensinará a **preparar** o prato no quadro **Memórias com Sabor**, do Programa **Viver Bem** (TV Vila Imperial – canal 19), apresentado pela jornalista **Silvana Coelho**.



novidades DO ARMAZÉM



PANETTONE DA CASA SUÍÇA

La Veneziana: É uma sofisticada combinação entre o damasco, ameixa e uvas passas. Ainda contém uma cobertura com amêndoas, castanhas de caju, e confeitos de açúcar.

Linha Zero: Gotas, Frutas e Integral. A Casa Suíça traz a opção perfeita para quem abre mão do açúcar sem abrir mão do sabor. A Linha Zero combina a mesma textura macia, massa saborosa e ingredientes selecionados.



ADOÇANTE LINEA STEVIA

O novo adoçante Linea Stevia 100% adoça 300 vezes mais do que o açúcar comum, mas com o benefício de ser zero caloria. Graças a sua fórmula natural, o produto pode ser usado sem restrições, inclusive por gestantes e diabéticos.



AZEITE EM SPRAY ANDORINHA

O Azeite Extra Virgem em Spray Andorinha vai dar ainda mais praticidade para o seu dia a dia. Seu sabor suave, combina com diversos pratos e pode ser usado tanto durante o preparo quanto na finalização das receitas.



KIT LIMPEZA HIPERCLEAN

O Kit de Limpeza HiperClean é um poderoso sistema que limpa pisos de madeira, laminados, vinílicos, cerâmicos, porcelanatos, além de azulejos, vidros e todo tipo de superfícies lisas.

É um produto mais do que eficiente, prático, econômico, alinhado com as tendências mundiais do segmento e também com o uso sustentável dos recursos hídricos. Perfeito para você cuidar do seu lar e família com carinho.



LENÇO UMEDECIDO MULTIUSO HIPERCLEAN

Ele chegou para facilitar a limpeza de superfícies como fogão, pia e demais utensílios que acumulam gordura. É um produto reciclável, não precisa de água e possui ainda fragrância exclusiva de limão. Mais praticidade para a limpeza do seu dia a dia.



VEJA DESINFETANTE

Com fragrâncias sofisticadas, ele mata 99,99% das bactérias, germes e fungos. Ideal para limpar e perfumar todos os cômodos da sua casa, como: paredes e bancadas laváveis, azulejos, pias, fórmicas, box de banheiro e vasos sanitários.



A LUTA DA CAMPEÃ

CONHEÇA A HISTÓRIA DA PETROPOLITANA QUE MUDOU SEU DESTINO ATRAVÉS DO ESPORTE

Nascida no bairro Castrioto, a atleta Bárbara Leal da Costa, de 25 anos, encontrou no esporte o seu destino. Através das artes marciais, ela descobriu um novo mundo, repleto de oportunidades e desafios. O começo foi aos 12 anos de idade e o esporte escolhido o caratê, que busca difundir atitudes positivas e autodisciplina.

"Eu vim de uma família muito humilde, nós não tínhamos condições. Comecei a partir de um projeto social no Quitandinha, com o professor Carlos Silva", comenta. A partir daí, a carreira tomou novos rumos, até alcançar a vitória no Campeonato Brasileiro de caratê, em 2010, representando o Estado do Rio de Janeiro.

"Quando cheguei na faixa vermelha, eu fui treinar com os professores Josias Santana e Ronaldo França, na Academia Serrana, que foram pessoas que me ajudaram muito. 90% do que eu sei eu devo a eles. Lá eu me formei faixa preta de caratê Do Tradicional, estilo Shotokan. Fiz parte da Seleção Carioca, competi em Joinville, lutei no campeonato brasileiro e fiz diversos campeonatos pelo Estado do Rio", conta a atleta sobre sua trajetória.

Atualmente, Bárbara investe nas competições de artes marciais mistas, o MMA (sigla em inglês para Martial Arts Mixed), depois de aprender outras técnicas, como jiu jitsu e boxe. "Eu perco muitas oportunidades de participar de grandes campeonatos, com maior visibilidade, por conta de patrocínio. O apoio do Armazém do Grão, empresa que eu vi nascer no bairro Castrioto, é muito importante para a minha carreira. É justamente o apoio dos meus parceiros que me ajudam a continuar lutando", agradece.

Mesmo com a trajetória difícil, além de esperar alcançar o sucesso no MMA, o maior sonho da atleta é ajudar o próximo. Em parceria com o professor de educação física Tiago Pacheco, ela espera dar vida nova ao projeto Formando o Amanhã, criado por ela.

"Meu objetivo é continuar meu projeto social. Eu dava aula para cerca de 50 crianças, mas, infelizmente, eu perdi o espaço. Mas, estou desenvolvendo novamente esse projeto, espero voltar o quanto antes, atendendo crianças e mulheres, com aulas de boxe e defesa pessoal feminina. Meu sonho é oferecer a mesma oportunidade que eu tive à maior quantidade de pessoas possíveis. Passar o meu conhecimento e ajudar o próximo é o que me satisfaz como ser humano", encerra a campeã.



DIA DO *voluntário*

A DATA É CELEBRADA EM 5 DE DEZEMBRO: VOCÊ JÁ FEZ O BEM HOJE?

A lcançar o **prazer** e a **satisfação**, normalmente, é **associado** a grandes **eventos**, como **uma** longa **viagem** ou a **aquisição** de **algo** muito **desejado**, por **exemplo**. Mas, o simples ato de **ajudar** alguém, de **forma** genuína, já **pode** ser **suficiente** para **fazer** bem, **diminuir** a ansiedade e **gerar** bem-estar.

"Além disso o fazer bem ao outro traz a sensação do 'ser útil'. A utilidade é perceber que sem você o dia de outra pessoa não seria o mesmo, sua presença não foi indiferente. É um reconhecimento, mas não por arrogância, e sim por satisfação pessoal. Sentindo-se assim a tendência é se ter uma melhora na autoestima e uma diminuição nos níveis de estresse" **explica** a psicóloga Cátia Carrano.

Outro **benefício** é **deixar** de **ser** o "ator principal", **oferecendo** esse **lugar** ao **outro**, e **com** isso "saindo de cena". Com essa **ação**, questões, problemas e **dificuldades** do momento **saem** do foco e é **possível** ver as **coisas** de uma outra **perspectiva**. "Ao focarmos na questão do outro ficamos como coadjuvantes e vemos todas as nossas questões sob um outro prisma, que pode nos ajudar a tirar o peso que está nos atrapalhando, e muitas vezes até impedindo, de resolver essas questões, ou aceitá-las" comenta a **profissional**.

O Projeto do Morro, **idealizado** pelo **professor** Bruno Gonçalves, **atua** no Morro da Oficina, no **bairro** Alto Da Serra. **Atualmente**, o **projeto** oferece aulas de **dança** e lutas para as **crianças** e jovens da **comunidade**. "Quando eu era criança, sempre tive muita vontade de participar de academias, de fazer aulas de dança, de lutar, de ter contato com a cultura em geral, e, nessa época, não tinha nas comunidades com a facilidade que tem hoje, esse grande número de projetos sociais. Hoje eu ofereço para as pessoas tudo que eu sempre quis ter na minha vida: cultura", **comenta**.

Para **Bruno**, que é **voluntário** há 16 anos, a recompensa é **incomparável**. "O sentimento de poder ajudar a vida das pessoas, é um sentimento de muita gratidão, alegria e retorno para uma vida melhor. Deus me deu essa missão e eu pretendo seguir com ela" **conta**.

QUER AJUDAR TAMBÉM?

Entre em **contato** com o Projeto do Morro através dos **contatos**:

(24) 9 8833.5161

Facebook.com/projetodomorro
brunogangofdance@gmail.com

ESTAÇÃO *CALOROSA*

FIQUE ATENTO AOS CUIDADOS COM A PELE DURANTE A TEMPORADA

A **verão** está **chegando** e isso é **sinal** de cuidado **redobrado** com a **saúde**. Durante a **estação**, é **normal** que a **pele** fique mais **exposta** à **radiação** solar - que **está**, naturalmente, mais **intensa** - o que **aumenta** o **risco** de queimaduras, **melasmas** (aquelas **manchinhas** mais escuras) e **câncer** de **pele**, por **exemplo**. Apesar do **protetor** solar ser **importante** em **todas** as estações, é **hora** de **intensificar** o uso. Ou seja, **nada** de **sair** de **casa** sem o **fotoprotetor**, que **deve** ser **indicado** pelo **dermatologista**.

Outra dica **para** aproveitar a **estação** mais **quente** do **ano**, sem **colocar** a **saúde** em **risco**, é usar **chapéu** e roupas de **algodão** para as **atividades** ao ar **livre**. Segundo a Sociedade **Brasileira** de **Dermatologia**, eles **bloqueiam** a maior **parte** da radiação UV, **diferente** de tecidos **sintéticos**, como o **nylon**, por **exemplo**, que **bloqueiam** apenas 30%.

A SBD **também** indica a **exposição** solar **entre** 10h e 16h, no **horário** de **verão**. Na hora de **escolher** a **barraca** para **curtir** um dia de **praia**, opte **pelas** de **algodão** ou lona, que **absorvem** 50% da **radiação** UV. O **uso** dos **óculos** de sol, **também** é extremamente **importante**, já que o **objeto** vai **ajudar** a **prevenir** as **lesões** nos **olhos**, como a **catarata**, por **exemplo**.

Lembre-se: **nenhuma** dica **suspende** a importância da **consulta** médica. Apenas o **dermatologista** é **capaz** de **indicar** os melhores **tratamentos** para o seu **tipo** de **pele**.

No **dia** a **dia**, a Sociedade **Brasileira** de **Dermatologia** **recomenda**:

Hidratação redobrada, **através** da **ingestão** de líquidos, como **água** e água de **coco**, e a **aplicação** de **um** bom **hidratante**;

Uma **dieta** baseada em **alimentos** que **ajudam** a **prevenir** os **danos** que o **sol** em **excesso** pode **causar** a pele. **Podem** ser **incluídos** nas **refeições** legumes, como a **cenoura**, a **abóbora** e a **beterraba**, e **frutas**, como a **maçã** e o **mamão**, por **exemplo**;

Banho frio, ou **morno**, para **evitar** o ressecamento, e **sabonetes** compatíveis **com** o seu tipo de **pele**.



CUIDADOS COM O BIQUÍNI

ATENÇÃO À LAVAGEM E USO DA PEÇA GARANTEM UMA ESTAÇÃO AINDA MAIS BELA

A chegada do **verão** é sinônimo de **praia**, piscina e **cachoeira**. Isso **significa**, que é **hora** de tirar os **biquínis** do armário e "**levá-los**" para **tomar** um sol ou um **banho** de mar. Apesar de **tudo** isso ser uma **delícia**, as peças **podem** acabar danificadas se **não** receberem cuidado **redobrado** durante a **estação** mais **quente** do ano.

Tirou o **biquíni**? Lave-o **imediatamente**, com água e sabão **neutro**. Não deixe de **molho** ou torça, e **espere** a peça ficar **bem** seca antes de **guardar**. Coloque **para** secar à **sombra**, assim, o **modelo** não **desbota**. Guarde as **peças** em local **arejado**, para **evitar** o mofo. Atenção aos **sutiãs** de bojo, que devem ser **guardados** abertos, para **não** danificar o **material**.

Se a peça **encher** de areia **durante** um dia na **praia**, espere o **biquíni** secar e **retire** o excesso com uma **escova**. Caso o resíduo **persista**, deixe o **modelo** de **molho** por **cerca** de 15 **minutos**. Depois, **enxague** em **água** corrente, **lembrando** de dar **atenção** especial às **costuras** e detalhes da peça. Quando **remover** toda a areia, **passe** sabão **neutro** ou **detergente** líquido, **esfregue** com cuidado e **enxague** bem, em água **corrente**.

DICAS

Na **hora** de passar o **protetor** ou o **bronzeador**, cuidado **para** não sujar o **biquíni**. Evite o **contato** da **peça** com **produtos** químicos, **cremes** e óleos. Se for **passar** o dia **pegando** sol, **invista** em um biquíni de cor **neutra**, como **marrom** ou bege. As peças **brancas** ou muito coloridas **tendem** a amarelar com mais **facilidade**.

O **cloro** é um **dos** principais **vilões** quando o assunto **são** as **manchas** no **elastano**, tecido que, **normalmente**, o biquíni é **confeccionado**. Por isso, **sempre** que sair da **piscina**, toda uma **chuveirada** de **água** doce.



FOFURA

NUNCA É DEMAIS



A escolha ideal
para a sua família.

www.marcaneve.com.br

Mala Direta
Domiciliária

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



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



2018

LUZ - FELICIDADES - PAZ



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

Centro

Rua Dr. Porciúncula, 94
24 2247-8384 | 24 2237-1496

Castrioto

Rua Santa Rita de Cássia, 411
24 2231-3090 | 24 2235-9178

www.armazemdograo.com.br

Fale conosco!

