

REVISTA

COOPERCICA

janeiro 2024 | ano 27 | nº 316

Eu quero um
SORVETE
para refrescar!



QUINTA DE arhasar

Agora TODAS AS QUINTAS com OFERTAS IMBATÍVEIS para você economizar!

**EXCLUSIVO
CLIENTE COOPERMAIS**

NESTA EDIÇÃO



05 FIQUE BEM
Os benefícios do mar.

13 É ÉPOCA
Fruta-do-conde é o destaque do mês.



14 A ESSÊNCIA
Expressões em italiano.

16 UM TOQUE VERDE
Plantas para o verão.



LOJAS COOPERCICA

Loja 1 - Rua João Ferrara, 233 - Jardim Cica
2ª a sáb: 7h às 22h e dom: 7h às 20h
Fone: 3378-2800

Loja 2 - Rua Romeu S. Machado, 105 - Pq. Eloy Chaves
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4581-9028

Loja 3 - Av. Frederico Ozanan, 6001 - V. Rio Branco
2ª a sáb: 7h às 22h e dom: 7h às 20h
Fone: 3378-1666 - **com Drogeria CooperCica**

Loja 4 - Rua Hisaschi Nagaoka, 3595 - Jd. São Vicente
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 3308-6488 - **com Drogeria CooperCica**

Loja 5 - Rua Maria J. Rodrigues, 90 -
Jd. Sta. Lúcia - Campo Limpo Paulista
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4812-9610

Loja 6 - Av. Humberto Cereser, 3805 - Caxambu
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4584-9530 - **com Drogeria CooperCica e Lotérica**

Loja 7 - Av. Duque de Caxias, 2395 -
Jd. Promeca - Várzea Paulista
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 3109-1434

Loja 8 - Av. Fernão Dias Paes Leme, 2211 -
Centro - Várzea Paulista
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 2923-8000

Loja 9 - Av. José Tonoli, 336 - Centro - Itupeva
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4961-1999

EXPEDIENTE

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo CooperCica
Conselho de Administração:
Presidente: Orlando Bueno Marciano
Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes
Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

Projeto Gráfico: Legatto Creative Works (11) 4587-0664
Produtora, Planejamento e Controle: Beatriz de Melo P. Carvalho
Jornalista Responsável: Mônica J.P. D'Araujo - MTB: 17.685
Matérias e sugestões: monicajulha@gmail.com
www.cooperCica.com.br
f @cooperCica

Cuidados com a **PELE** e o **CABELO** no verão

Piscina e praia são muito procuradas nessa época. Mas, é preciso cuidar da pele e do cabelo. O sol, o cloro e o sal do mar podem danificá-los.

ANTES DE SAIR PARA IR À PRAIA OU PISCINA

Pele: aplique o protetor com Fator de Proteção Solar (FPS) 30, pelo menos, em todo o corpo (inclua as mãos, orelhas, nuca e pés) e não se esqueça do protetor específico para o rosto e lábios. O uso do protetor é indicado a partir dos seis meses de idade. Além do filtro solar, é importante usar chapéu ou boné e óculos de sol. **Cabelo:** não se esqueça de usar um leave-in com proteção solar, para evitar os danos nos fios. Como o sol desbota as madeixas, evite fazer coloração nos dias anteriores à ida à praia. Evite também as químicas capilares, como os alisamentos definitivos.

DURANTE O PASSEIO

Pele: reaplique o protetor solar no corpo e no rosto a cada 2 horas ou depois de cada mergulho. Evite se expor ao sol entre 10h e 16h.

Cabelo: procure enxaguar o cabelo com água doce depois de cada mergulho e use um creme para pentear. O uso de boné ou chapéu também protege o couro cabeludo.

PÓS PRAIA OU PISCINA

Pele: dê preferência para banhos frios; é mais refrescante. O hidratante é fundamental, já que o sol resseca a pele. Se estiver descascando, invista ainda mais na hidratação - e não arranque as “pelinhas” de forma alguma.

Cabelo: lave-o com um shampoo antirresíduos, para retirar o sal, areia ou cloro que possam se acumular no couro cabeludo. Aposte na hidratação para amenizar os efeitos do cloro e da água do mar.



Os benefícios do **MAR**

Ir à praia é muito bom e divertido! Além disso, faz bem para a nossa saúde estar dentro da água ou com os pés na areia.

Um dos benefícios é a melhora na respiração. O ar marítimo ajuda na parte respiratória, pois hidrata as mucosas e diminui o muco nasal.

Já o magnésio presente na água do mar auxilia o corpo a relaxar, aliviando a tensão e diminuindo o estresse, junto com o som das ondas.

Segundo um estudo realizado pela universidade britânica de Exeter, o córtex pré-frontal do cérebro, que está associado ao comportamento emocional, é ativado ao captar o som das ondas, que produzem íons negativos capazes de acelerar a absorção de oxigênio no organismo e equilibrar os níveis de serotonina, hormônio relacionado à sensação de prazer e bem-estar.

PÉS NA AREIA — As terminações nervosas dos nossos pés são estimuladas quando andamos na areia, ajudando, por exemplo, a melhorar a circulação e a manter a saúde cardiovascular. Além disso, exercícios na areia ajudam a tonificar os músculos.

As articulações são outra parte do corpo que se beneficiam da água do mar. A água salgada tem a capacidade de reduzir as inflamações, diminuindo os sintomas de doenças articulares, como a artrite e a tendinite.

OUTROS MINERAIS — Além do magnésio, a água do mar é rica em outros minerais como o potássio, responsável pelo bom desempenho dos músculos, saúde do sistema vascular e fortalecimento dos ossos. Já o **cálcio** é fundamental para a saúde dos ossos e dentes, enquanto o **sódio** e o **cloro** são importantes para o equilíbrio dos líquidos do nosso corpo. A água do mar também é rica em iodo, que pode melhorar a função da tireoide.



GASTO CALÓRICO diminui com o envelhecimento

Os alimentos fornecem ao organismo o combustível de que ele precisa para se manter saudável. Só que o metabolismo muda à medida que envelhecemos. Segundo os especialistas, a queima de calorias diminui a partir dos 50 anos e é mais perceptível aos 60 anos, se manifestando em ganho de peso.

O envelhecimento provoca perda muscular e ganho de gordura. É comum que os idosos se tornem menos ativos fisicamente, reduzindo ainda mais o gasto calórico diário.

Afinal, ser fisicamente mais ativo aumenta o número de calorias “queimadas”. Por exemplo, uma mulher com 70kg e que caminha cerca de 60 minutos por dia, precisaria de 2.450 calorias por dia aos 20 anos. Aos 60 anos, no entanto, isso cairia para 2.150 calorias.

Conforme envelhecemos, é importante ter um equilíbrio de nutrientes. Pesquisas sugerem que, a partir dos 50 anos, seu corpo precisa mais de determinados nutrientes, como cálcio, vitamina B6, vitamina D e proteína, mesmo que você esteja consumindo menos calorias diárias. Por isso, você deverá escolher alimentos nutritivos e não tão calóricos

como frutas, legumes, grãos integrais, fibras e fontes magras de proteína (frango, peixe e queijo magro, por exemplo).

Uma dieta balanceada é necessária para garantir que esteja ingerindo nutrientes importantes. Para isso, procure um especialista.

CALCULANDO AS CALORIAS – Existem algumas calculadoras online que ajudam a estimar suas necessidades calóricas. Entretanto, elas fornecem uma visão geral do que você deve consumir. Suas necessidades reais irão variar de acordo com suas atividades diárias. A prática de atividades físicas é importante para garantir um gasto energético. Caminhadas e musculação são bastante indicadas.

Se você tem dúvidas sobre o seu consumo diário de calorias, a melhor maneira de verificar é através da pesagem. Se o seu peso estiver estável, então você está comendo uma quantidade adequada de calorias.

Mas, para algumas pessoas, um hiperfoco na balança pode criar ou piorar a ansiedade em relação à comida e ao peso. Um profissional especializado pode ajudá-lo.



REVISTA COOPERCICA só digital

A partir deste mês, a Revista Cooperca está sendo publicada só no formato digital.

Seguindo as novas tendências tecnológicas, as mudanças comportamentais no cenário mundial e brasileiro e dando continuidade ao projeto 0% papel da Cooperca, a nossa Revista – que circulou impressa durante 26 anos ininterruptos, todos os meses –, passa a ser exclusivamente digital.

Para continuar tendo uma leitura prazerosa, você só precisa acessar o site coopercica.com.br

Entre as vantagens da Revista digital, é que ela pode ser acessada de qualquer lugar, no dia e na hora que você quiser. Além disso, a leitura pode

ser do seu smartphone, tablet, notebook ou desktop, o que garante um número maior de acessos. Então, ficou mais fácil e simples ler a Revista Cooperca!!

Vale lembrar que ela continuará sendo publicada no site coopercica.com.br no início de cada mês e, através das mídias sociais da Cooperca, você ficará sabendo a data em que esta publicação estará no site.

Vamos manter os assuntos que vocês gostam, como nutrição, saúde, receitas, jardinagem e promoções. Tudo feito com muito carinho e com a qualidade que você já conhece! Aguardem novidades.



CUNHA, PARATY e TRINDADE: roteiro para suas férias

A distância que separa Cunha de Paraty é de apenas 4,6km. A Estrada Cunha-Paraty é um dos símbolos do turismo em Cunha pela beleza exuberante de Mata Atlântica e concentra grande parte das atrações dessa cidade.

LAVANDÁRIO (no km 54,7): é um dos lugares mais incríveis. Com mais de 40 mil pés de diversas espécies de lavanda. Graças a um sistema de plantio e poda rotativo, seus campos ficam floridos durante o ano todo. Para pegar as flores mais roxinhas, vale a pena visitar o lavandário na parte da manhã. O local conta com lanchonete, loja que vende óleos essenciais, sabonetes, velas e azeites, além de ter um espaço destinado a massagens.

PARQUE ESTADUAL DA SERRA DO MAR (no km 56,2): possui a maior porção contínua de Mata

Atlântica do Brasil com 332 mil hectares e percorre 25 municípios do estado. Marcado pela biodiversidade, conta com mais de 1.300 espécies de animais e 1.200 tipos de plantas. O núcleo de Cunha fica a 25km da cidade, é ótimo para banho de cachoeira e fazer trilhas.

PEDRA DA MACELA (no km 66): ponto mais alto, com 1.840m. De lá é possível avistar Paraty, Angra dos Reis e até mesmo Ilha Grande. Ao longo de toda a trilha, paisagens incríveis do Parque Estadual da Serra do Mar.

ATELIÊS DE CERÂMICA: Cunha possui 17 pontos dedicados à produção de peças artísticas e utilitárias. O destaque é o Forno Noborigama, introduzido em Cunha em 1975, que utiliza a técnica de tradição milenar oriental de queimar as cerâmicas à lenha durante 32 horas, a cerca de 1400 graus.

PARATY

Reúne paisagens incríveis e um charme típico de seu centrinho histórico com construções coloniais, sem falar em suas águas intensamente coloridas pelo verde e azul. A baía oferece mar calmo, sempre com muita natureza ao redor.

As praias mais bacanas são acessíveis por barco e lancha. Há diferentes roteiros de passeios de escuna para conhecê-las. As mais famosas são da Lula, Vermelha, Lagoa Azul, Mamanguá, Saco da Velha, Praia do Engenho e Praia de Jurumirim.

É comum ver golfinhos e tartarugas nadando pelas águas de Paraty. Até mesmo orcas são avistadas por lá, mas essas só com muita sorte para ver.

O roteiro tem duração média de 5h (uma hora em cada praia) e você almoçará nas próprias escunas (almoço pago à parte). Os passeios procuram mesclar opções com boa areia para relaxar, locais próprios para a prática de snorkeling e belas paisagens.

PRAIAS DO CENTRO

Uma das praias próximas ao centro histórico é a do Pontal, com quiosques. De lá, você pode fazer uma trilha tranquila de 20 minutos até a praia do Museu

Forte Defensor Perpétuo, um antigo forte com canhões do século 18. Só a vegetação e as paisagens valem a visita. Além disso, para quem gosta de esportes, esta praia é muito procurada para a prática de stand up paddle e caiaque.

A praia do Jabaquara vem logo em seguida a do Pontal. Ela é bem mais extensa e conta com menos quiosques, o que dá uma sensação de mais espaço. Apesar de ser escura por causa do mangue, a água é limpa. Por ter águas calmas e rasas, é uma ótima praia para as crianças se divertirem.

Uma curiosidade: no carnaval, os integrantes do bloco da Lama vão até essa praia para passar lama no corpo antes de colocar o bloco na rua.

TRINDADE

A vila de Trindade fica a 25km do centro histórico de Paraty. Tem lindas praias e o melhor: o acesso a elas não precisa ser feito de barco, mas a pé, por trilhas curtas. Da rodoviária de Paraty sai ônibus que te leva até lá.

Em Trindade, você poderá curtir a famosa piscina natural de Cachadaço, e as praias do Rancho, do Cepilho (com ondas grandes, boas para surfe), Brava (a mais deserta), de Fora e do Meio.

Eu quero é um SORVETE!



Dizem que a delícia gelada surgiu na China, há mais de 3.000 anos, e era feita de pasta de leite de arroz e neve. Tinha uma consistência bem de raspadinha. Mais curiosidades: o sabor preferido de Dom Pedro II era de pitanga e a primeira sorveteria brasileira foi aberta no Rio de Janeiro, em 1834. Como antigamente era difícil armazenar os sorvetes por muito tempo, eles tinham que ser consumidos logo após o preparo. Por isso, as sorveterias anunciavam no jornal a hora em que eles estariam prontos. “Sorvetes todos os dias, às 15 horas, na Rua Direita, nº 14”, informava um anúncio feito no jornal A Província de São Paulo, em 1878. O país que mais toma sorvete no mundo é a Nova Zelândia. O Brasil ocupa a 11a. posição.

A HISTÓRIA DO PICOLÉ

Em 1905, o garotinho americano Frank Epperson, de 11 anos, depois de brincar na neve, esqueceu na varanda de sua casa um copo de suco com uma colher dentro. No dia seguinte, notou que a colher estava presa dentro do suco congelado. Mas não se importou. Quando fez 18 anos, Frank decidiu preparar uma receita parecida com a que havia congelado sete anos atrás.

O produto foi um sucesso tão grande que, em 1923, foi patenteado como gelinho. O sorvete no palito caiu no gosto dos americanos. Em 1925, foi comprado por uma empresa de Nova York e recebeu o nome de Popsicle (picolé em inglês). De lá para cá, a marca já mudou de dono inúmeras vezes, mas continua sendo uma das maiores empresas dos Estados Unidos.



SORVETE, GELATO OU SORBET?

Todos são deliciosos, mas diferentes. O **sorvete** tem geralmente na sua composição leite, gordura e açúcar. O **gelato** leva menos gordura e geralmente há adição de ingredientes frescos, como frutas e creme de leite. Já o sorbet é feito à base de polpa de frutas e água e é considerado uma variação mais saudável do sorvete.





Exposição do **CHAVES** em SP

Realizada no MIS Experience (SP), a mostra denominada Chaves: a Exposição, é uma homenagem aos 40 anos da estreia do seriado, um dos mais vistos no Brasil. Nela, você desvendará as curiosidades e segredos mais bem guardados da Vila do Chaves.

A obra de Roberto Gómez Bolaños - criador de Chaves e Chapolin Colorado - começou a ser exibida no dia 05 de janeiro e conta com itens originais (trazidos do México), espaços imersivos e interativos, dispostos em 26 salas, recriando dezenas de cenários icônicos e muito mais para você descobrir, rir e se emocionar.

É possível "entrar em cena" na Vila do Chaves, na Casa do Seu Madruga, no segundo Pátio da Vila e conhecer, até mesmo, alguns locais do seriado que estavam somente no imaginário do próprio personagem, como a "Sala da Bruxa do 71".

INFORMAÇÕES

Funcionamento: 3ª a 6ª, 10h às 20h; sábados, 10h às 21h e domingos e feriados, 10h às 20h

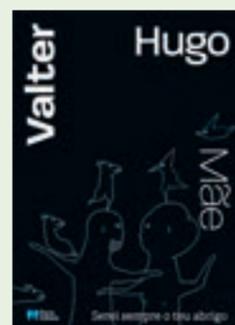
End: R. Cenno Sbrighi, 250, Água Branca, SP

Ingressos: a partir de R\$ 20; terças gratuitas, com retiradas dos ingressos apenas na bilheteria física do MIS Experience.

www.expochave.com.br

LIVROS CURTOS para ler nas férias

Para retomar o hábito da leitura, existem livros curtos e de boa qualidade.



- **Serei sempre o teu abrigo**, de Valter Hugo Mães: renomado autor português, revela a perspectiva de um neto

sobre os laços de afeto entre avós.

- **Uma casa no fundo do lago**, de Josh Malerman: em seu primeiro encontro, dois adolescentes chegam a um lago escondido e encontram uma casa debaixo d'água. Eles resolvem mergulhar nos mistérios da casa em busca de respostas.

- **A hora da estrela**, de Clarice Lispector: após perder a tia, Macabéa conhece um metalúrgico nordestino no trabalho, que logo a trai com uma colega de trabalho. Desesperada, ela consulta uma cartomante e se surpreende.

- **O menino do pijama listrado**, de John Boyne: narra a 2ª. Guerra pela ótica de duas crianças. Bruno, alemão que tem 09 anos e não sabe nada sobre o Holocausto, e Shmuel, um garoto judeu com quem ele faz amizade.

- **João e Maria**, de Neil Gaiman e Lorenzo Mattotti: adaptação do conto clássico dos Irmãos Grimm, onde dois irmãos se perdem na floresta e acabam encontrando uma casa feita de doces e guloseimas. Só que a casa é de uma bruxa má, que os captura.

JANEIRO Fruta-do-conde

O seu consumo vem aumentando. Está deixando de ser considerada uma fruta exótica, sobretudo pelo seu sabor adocicado, quase sem acidez, bem agradável ao nosso paladar. Além disso, é rica em nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras, é pouco calórica (100g = 90cal) e tem baixo teor de gordura.

Foi batizada de fruta-do-conde porque a primeira muda chegou ao Brasil pelo governador da Bahia, Diogo Luís de Oliveira, o Conde de Miranda.

Também é conhecida como pinha ou ata (no Nordeste). Originária da América Central, seus frutos dão em árvores que chegam a 8 metros.



HORTIFRUTIS da estação

Confira os legumes, as verduras e as frutas da estação que estão em abundância de oferta e preços mais acessíveis. Mudanças climáticas (seca ou chuva em excesso) podem alterar esse cenário.

FRUTAS

Abacaxi
Carambola
Coco verde
Figo
Fruta-do-conde
Laranja-pera
Mamão
Maracujá
Melancia
Uva

LEGUMES

Abóbora
Abobrinha
Beterraba
Pepino
Pimentão
Quiabo
Tomate

VERDURAS

Alface
Cebolinha
Couve
Salsa



Expressões italianas PARA REFLETIR

SPREZZATURA (Faça algo fácil, sem esforço)

- Tente simplificar, até mesmo quando estiver enfrentando desafios.
- Confiança é importante.

FARE UNA PASSEGIATA (Faça uma caminhada)

- Italianos têm um ritual noturno: caminhar depois do jantar com seus entes queridos.
- Faça uma caminhada para clarear sua mente, reduzir o estresse, a ansiedade e se conectar.

LUPO IN FABULA (O lobo no conto de fadas)

- Sempre há um obstáculo inesperado ao redor da curva.
- Se planeje com a possibilidade de riscos, especialmente se tudo parece ser muito bom para ser verdade.

ANNI, AMORI E BICCHIERI DI VINO

NON SI CONTANO MAI (Anos, amores e taças de vinhos não devem ser contados)

- Idade é apenas um número. Você nunca é “velho demais” para se reinventar.
- A vida é curta e deve ser vivida ao máximo. Aproveite e celebre os bons momentos sempre.

FESTINA LENTE (Se apresse, lentamente)

- É melhor tomar pequenos e mensurados passos na direção correta do que passos rápidos na direção errada.
- Defina pequenos objetivos a curto prazo. Não tente conquistar tudo de uma vez.

IL DOLCE FAR NIENTE (A doçura de não fazer nada)

- Domine a arte de aproveitar o momento, sem a necessidade de ser produtivo ou ocupado.
- Tire um tempo para recarregar as “baterias”. Assim, terá as ideias mais criativas, se deixar sua mente descansar.

Festival DE VERÃO

A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO MERECE OS MELHORES DESCONTOS

AGORA NOSSO TABLOIDE É DIGITAL!

Acesse o QR Code e fique por dentro de todas as ofertas.



Mais descontos, economia e lista de medicamentos na palma da sua mão.



COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA

CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.



TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS

E APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS QUE PREPARAMOS PARA VOCÊ. AGORA NOSSO CADASTRO É DIGITAL.

Reservamos o direito de corrigir eventuais erros gráficos. Não jogue este impresso em vias públicas.

Lojas Coopercica Drogaria - Jundiaí

Loja 3 - Vila Rio Branco - 11 3378.1667 | Av. Antônio Frederico Ozanan, 6001
Loja 4 - Jd. São Vicente - 11 3308.6464 | R. Hisaschi Nagaoaka, 3595 (Próx. Term. Cecap)
Loja 6 - Caxambu - 11 4584.9537 | Av. Humberto Cereser, 3805
Horário de atendimento das lojas: Seg. a Sáb. das 8h às 22h - Domingo das 8h às 18h

AQUI TEM PBM

Programa de Benefícios em Medicamentos
Descontos exclusivos direto do fabricante. Consulte se o seu medicamento tem.



Plantas que **REFRESCAM A CASA** no verão

Além de deixar o ambiente mais bonito e alegre, trazem cor e vida para a casa. Mas é no verão que elas têm uma função muito importante: filtrar as impurezas do ar, renovando-o e promovendo uma atmosfera refrescante.

A estação ensolarada pode deixar suas plantas ainda mais lindas e saudáveis, afinal, muitas delas precisam de bastante luz do sol para se desenvolver bem.

ANTÚRIO – encontrado em diversas cores que alegam a casa no verão, ajuda a purificar o ar.



AZALEIA – além de embelezar o ambiente com suas flores coloridas, essa planta de origem chinesa auxilia na remoção das substâncias tóxicas do ar.



ARECA BAMBU – ajuda a combater gases tóxicos. É considerada uma das espécies que mais purifica e umidifica o ar.



LÍRIO DA PAZ – conhecido por trazer bons fluidos, pode “sugar” os gases tóxicos do ambiente. Ideal para quem vive em cidades de médio e grande porte.



JIBOIA – umidifica o ambiente e absorve gases poluentes.



MARANTA CALATHEA – indicada para purificar todos os ambientes da casa, é nativa do Brasil e ficou conhecida como “planta viva” por fechar suas folhas à noite e abri-las pela manhã.



SAMAMBAIA – age como um excelente filtro de ar, removendo as toxinas do ambiente. Proporciona calma e relaxamento.

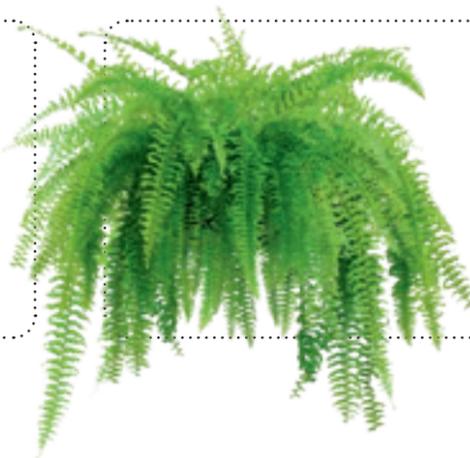




Foto ilustrativa



RECEITAS

FICHA 258

Suco de Fruta-do-Conde

Ingredientes

4 frutas-do-conde maduras
1 maçã sem casca e sem sementes
2 xícaras (chá) de água
cubos de gelo

Modo de preparo

Corte a fruta-do-conde ao meio, retire e descarte a casca e as sementes. Em um liquidificador coloque a polpa da fruta-do-conde, a maçã sem a casca e sem sementes e a água. Bata bem (2 a 3 minutos) até obter um suco homogêneo e liso. Acrescente o gelo e bata novamente. Sirva a seguir.

Caipirinha de Fruta-do-Conde

Ingredientes

1 fruta-do-conde
½ xícara (chá) de vodka
açúcar a gosto
cubos de gelo

Modo de preparo

Corte a fruta-do-conde ao meio, retire e descarte a casca e as sementes. Em um copo grande ou jarra coloque a polpa da fruta e macere bem com açúcar, depois adicione a vodka e o gelo. Misture bem e sirva.

Maionese de Pepino

Ingredientes

1kg de batatas
4 pepinos japoneses médio
1 maçã verde
500g de maionese
suco de 1/2 limão
½ cebola ralada (opcional)
sal e pimenta-do-reino a gosto
batata palha para decorar

Modo de preparo

Cozinhe as batatas, passe-as no espremedor e deixe esfriar. Lave bem o pepino e rale-os com a casca. Em uma peneira coloque o pepino com um pouco de sal para desidratar e deixe escorrer, vá espremendo para sair a água. Rale a cebola e a maçã. Em um recipiente grande coloque as batatas já amassadas e acrescente os pepinos, a cebola, a maçã e mexa até ficar uniforme. Por último, acrescente a maionese, o limão, o sal e a pimenta, continue mexendo até ficar bem uniforme. Transfira para a travessa que for servir e leve para gelar. Na hora de servir espalhe batata palha por cima. Ótima para comer no verão ou acompanhar churrascos.



PAGUE COM

PIX

MUITO MAIS PRÁTICO!



VISITE

NOSSA

LOJA

ONLINE

WWW.COOPERCICADELIVERY.COM.BR



COOPERCICA
DELIVERY