

REVISTA

COOPERCICA

maio 2023 | ano 26 | nº 308



gostosa
COMO
AMOR DE *mãe*

DIA DAS MÃES . COOPERCICA

COOPERADO

**VOCÊ JÁ
É UM CLIENTE
COOPERMAIS!**

**ENTÃO APROVEITE
SEUS DESCONTOS
EXCLUSIVOS!**

**SE AINDA NÃO É COOPERADO,
TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS
E TENHA VANTAGENS EXCLUSIVAS.**



NESTA EDIÇÃO



06 POR DENTRO

Mel é usado desde a pré-história.

10 DEU ÁGUA NA BOCA

Histórias adocicadas.



15 ECOPLANETA

Serra do Japi e a biodiversidade.

16 UM TOQUE VERDE

Plantas: nem tudo que parece é!



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 Cooperica**

Loja 4 - Rua Hisaschi Nagaoka, 3595 - Jd. São Vicente

2ª a dom: 7h às 22h

Fone: 3308-6488 - **com Drogeria Cooperica**

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 Cooperica 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 Cooperica

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

Tiragem: 9.300 exemplares

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.cooperica.com.br   @cooperica



Diferenças entre **HIPERTIREOIDISMO** e **HIPOTIREOIDISMO**

A glândula tireoide, localizada na parte inferior do pescoço, é importantíssima para o funcionamento do nosso organismo. Os hormônios que ela libera garantem o funcionamento adequado do coração, do cérebro e de muitos outros órgãos.

Quando há um desequilíbrio, ocorrem os distúrbios da tireoide. A superprodução dos hormônios provoca o **hipertireoidismo**. Irritabilidade, nervosismo, pouco sono, taquicardia e perda de peso são alguns dos sintomas.

Já o **hipotireoidismo** é a queda na produção dos hormônios da tireoide, diminuindo a atividade cerebral e os batimentos cardíacos. Entre os sintomas, depressão e sonolência. Além disso, pode ter alteração menstrual e na libido.

Os distúrbios da tireoide afetam principalmente as mulheres, com uma proporção que varia de 5 a 7 mulheres para cada homem.

O exame dos níveis de TSH pode ajudar no diag-

nóstico tanto do hipotireoidismo quanto do hipertireoidismo.

PREVENÇÃO – A partir dos 40 anos, é recomendada a dosagem anual do TSH junto à checagem de colesterol, triglicérides e glicemia. O exame facilita a identificação do hipotireoidismo e do hipertireoidismo, em fase inicial.

Agora, quem tem casos de hipertireoidismo ou hipotireoidismo na família deve dobrar os cuidados. E o médico pode recomendar o acompanhamento do TSH antes dos 40 anos.

TIREOIDITE DE HASHIMOTO – É uma doença autoimune, na qual o organismo fabrica anticorpos contra as células da tireoide. Os sintomas aparecem quando o hipotireoidismo já está instalado.

Dia Mundial da Tireoide: 25 de maio



COOPERCICA
DROGARIA
QUALIDADE COM SUA SAÚDE.

AGORA NOSSO TABLOIDE É DIGITAL!

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



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



TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS E TENHA VANTAGENS EXCLUSIVAS.



COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA

CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.

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 Nagaoka, 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.



MIEL

Nutritivo e saboroso!

Usado como alimento e adoçante natural pelo homem desde a pré-história.

São muitas as vantagens que o mel pode trazer ao nosso organismo, desde que consumido de forma equilibrada.

O mel é rico em nutrientes, como vitaminas, enzimas, aminoácidos, minerais e flavonoides (com ação antioxidante), que melhoram a imunidade, o que é considerado um grande aliado para a nossa saúde.

Pesquisas apontam outras propriedades medicinais, com efeitos cicatrizantes, antibacterianos, antiinflamatórios, antifúngicos e antivirais.

O mel é rico em açúcares, principalmente glicose e frutose. Por isso, é considerado uma fonte energética. Diabéticos e pessoas com restrição alimentar devem consultar um médico para o seu consumo.

No Brasil, há uma variedade do produto, pois as abelhas conseguem produzir muitos tipos de mel, com cor, aroma, sabor e consistência diferentes. Isso é possível devido à diversidade de plantas e tipos de solo existentes no local de cultivo e colheita.

Silvestre, flor de laranjeira, eucalipto, cipó-uva e jataí são alguns dos tipos encontrados.



O DOCE REINADO DA RAINHA

Ela comanda a colônia, põe ovos o tempo todo, garantindo o nascimento das operárias, machos (zangões) e princesas (rainhas virgens). A líder também controla a produção e o comportamento das demais abelhas, exalando feromônios (substâncias químicas).

A rainha pode chegar a produzir 2.000 ovos por dia, como é o caso da abelha africanizada *Apis mellifera*, resultado do cruzamento da raça europeia com a africana.

A diminuição na quantidade de ovos é um dos motivos pelos quais uma colônia pode decidir matar sua rainha. Após a sua morte, as operárias escolhem uma larva jovem de até três dias e passam a alimentá-la com geleia real. Até o fim da vida da rainha, a base de sua alimentação será a geleia real.

A rainha se diferencia das operárias pelo abdômen avantajado, já que seus ovários são bem grandes e desenvolvidos. É lá que ficam os óvulos e a espermateca (banco de sêmen que armazena os espermatozoides do macho).

No voo nupcial, a rainha *Apis mellifera* acasala com até 20 machos. E tem um ferrão. Mas, só usa essa sua “arma” em uma disputa pelo controle da colônia. Como o ferrão da rainha não fica preso na vítima, ela pode usá-lo várias vezes, sem causar a própria morte.

TEMPO DE VIDA

As abelhas operárias *Apis mellifera* vivem em média 45 dias. Já os machos são expulsos da colônia com 10 dias de vida e vivem cerca de 3 semanas no ambiente externo. Porém, caso encontrem uma rainha, morrem logo após a cópula. Já as rainhas podem viver de 2 a 4 anos.

SUBPRODUTOS

PRÓPOLIS: coletada pelas abelhas, especialmente em brotos de árvores. Em seguida, é levada para dentro da colônia, onde é misturada à cera para vedar frestas e impedir a entrada de frio ou de inimigos naturais. A própolis tem efeito antisséptico e antibiótico. Desde o Egito antigo, é utilizada no tratamento de feridas.

GELEIA REAL: produzida pelas operárias para alimentação da rainha, é um alimento complexo, que inclui carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Estudos apontam que pode ser usada em vários tratamentos de saúde, como em casos de anemia. Também tem ação preventiva contra o envelhecimento. Ainda possui propriedades cosméticas.





A **MATERNIDADE** é uma construção diária!

Quando nasce um bebê, nasce uma mãe EM CONSTRUÇÃO. Gosto do verbo construir porque ele nos traz a percepção de que é no dia a dia que se constrói o maternar.

As mães estão sempre em construção e, a cada fase do desenvolvimento dos filhos, elas passam por novas alegrias e desafios.

Primeiro vem o teste de gravidez positivo; às vezes, muito esperado; outras vezes, nem tanto. Pré-natal, exames, boa alimentação, ultrassom, ouvir os batimentos cardíacos, fazer enxoval, curso de gestante, barrigão, inchaço... E aquele ser que ainda está na barriga, nem chegou ao mundo de fato e já transformou completamente a vida da mãe.

Depois vem o parto: normal, cesárea, fórceps, a vácuo. Não importa qual a via ou o procedimento realizado, o fato é que o pequeno ser precisa chegar ao

mundo e a mãe, que é o seu transporte para chegar a terra, terá que colocar seu corpo a disposição. Contrações, lacerações, corte da cesárea - independente da via possível, alguma marca ficará no corpo e no psiquismo da mulher que se tornou mãe.

Pós-parto e puerpério, leite vazando, leite que “não desce”, peito rachado, ponto inflamado, privação de sono, troca de fralda, banho, teste do pezinho, do olhinho e da orelhinha, vacina, Pediatra, mais vacinas, cólicas, o primeiro sorriso, o primeiro dentinho, introdução alimentar, a primeira vez que rolou, sentou, engatinhou, andou, as primeiras palavras e a vida da mãe completamente ocupada, pois não há trabalho mais árduo e gratificante do que colocar uma vida no mundo e cuidar dela.

E o pequeno ser cresce. Primeira infância, primeiro dia de escola, aprende a ler, a escrever, a fazer contas. Canta lindamente para mamãe ouvir! Tudo é novo e a

mãe tem a oportunidade de rever tudo de novo, com novas lentes. Os dentes caem, a escola e os amigos ficam importantes. Segunda infância, estirão, puberdade. Nesta fase, os pais são margens, conduzindo para que o filho-rio flua naturalmente.

Adolescência. A família não é mais o seu único mundo; os amigos importam muito. O filho precisa individualizar e a mãe fica menos necessária. Querem sair com amigos, namoram, ficam horas jogando no quarto sozinho. Às vezes, os conflitos aparecem; às vezes, o rio segue tranquilo. Enem, vestibular, curso, orientação vocacional, faculdade. E a mãe fica na margem, olhando e esperando o filho, quando ele precisar voltar para o cais.

O início da vida adulta também vem com novos desafios. Formatura, primeiro emprego. Será que fiz a faculdade certa? Mãe, conheci uma menina linda, acho que você vai gostar. Um mundo inteiro pela frente e a mãe continua na margem, se caso um dia o filho precisar.

E, de repente, a mãe recebe um telefonema, você vai

ser vovó. E começa tudo de novo...

É um ciclo eterno, cheio de desafios, com muitos pratos para equilibrar. Repleto de surpresas. Afinal, controle não combina muito com maternidade. E, sem dúvida, a maternidade é recheada de alegrias e de amor.

Finalizo com a frase da Lua Barros, do seu livro *Eu não nasci mãe*: “Ter filhos é um ato de coragem, uma missão para a vida toda. Está tudo bem em não saber o caminho certo, porque a verdade é que ele vai sendo construído à medida que nos disponibilizamos a aprender”.

Daniela Ribeiro é psicóloga de mães e mulheres desde



2003. Mãe da Ana Clara de 9 anos e mais três anjinhos. Para conhecer mais o seu trabalho, acesse www.danielaribeiropsicologia.com.br, @danielaribeiropsicologia (instagram).

Feliz dia das Mães!

DIA das mães
COOPERCICA

DOMINGO especial
▶ 14/05
VEM CURTIR UM CAFÉ DA MANHÃ ESPECIAL QUE PREPARAMOS PRA VOCÊ.

UMA ONDA DE AMOR E CARINHO RECHEADA DE OFERTAS INCRÍVEIS.

E NÃO SE ESQUEÇA! PARA APROVEITAR ESSE MOMENTO, TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS

COOPERCICA

Histórias **AÇUCARADAS**

O gosto dos brasileiros por doces é uma herança cultural. Segundo os historiadores, o Brasil fez parte da Rota Internacional do Açúcar, e a cana chegou aqui pelas caravelas portuguesas. Os próprios portugueses trouxeram para o nosso país a tradição dos doces e o uso do açúcar em diversos pratos. A seguir, alguns quitutes que os brasileiros adoram e foram criados por mulheres.



TORTA HOLANDESA – Apesar do nome, esta torta foi criada pela brasileira Sílvia Leite, em 1990, no Café Bruges, em Campinas. A confeitadora usou manteiga, açúcar, ovos, creme de leite, leite, achocolatado em pó e biscoito para criar o doce que é um tremendo sucesso.

QUINDIM – A receita foi inventada pelas freiras portuguesas e batizada de Brisas do Lis. Apesar de ter nascido em Portugal, esse doce foi adaptado no Brasil e ganhou uma nova versão, graças às escravas africanas que usaram o coco para substituir a amêndoa. O doce foi rebatizado como quindim, que significa afeto, denço.



SUSPIRO – Na França, é chamado de merengue e o crédito é dado à rainha Maria Antonieta, que teria preparado com suas próprias mãos essa gostosura, conforme o livro “Larousse Gastronomique”. Já o nosso suspiro recebeu essa denominação graças ao poeta peruano Barrenechea, que comparou essa delícia açucarada com o suspiro doce e suave de uma mulher.

MADELEINE – Conforme o “Larousse Gastronomique”, esse bolo - não é um biscoito - foi criado por uma camponesa chamada Madeleine para o duque francês Stanislaw Leszczyński, em 1755. Nada mais justa a homenagem do duque, batizando a iguaria de Madeleine.





Foto: Prefeitura de Serra Negra

Em **SERRA NEGRA**, réplica da icônica Fontana di Trevi

Para homenagear os imigrantes italianos e atrair mais turistas, está em construção uma réplica de um dos monumentos mais famosos da Itália: a Fontana di Trevi.

A réplica ocupa uma área de 350m², tem 11 metros de altura a partir do espelho d'água, e 20,7 metros de largura. A fonte será alimentada por bicos de água e a cascata terá projetores de luz subaquática de led. E contará com 14 esculturas.

Diferente de outras fontes da cidade, essa será somente contemplativa – não será permitido o consumo de água.

A obra começou em março do ano passado e deve ser concluída nos próximos meses.

Serra Negra fica a 92km de Jundiá e é uma das 11

estâncias hidrominerais de São Paulo.

A ORIGINAL – A fonte original foi inaugurada em 1735 e tornou-se a fonte mais célebre de Roma e uma das mais famosas e fotografadas do mundo. Ela mede 26 metros de altura por 20 metros de largura e exibe esculturas em mármore branco de importantes artistas italianos como Bernini.

O monumento passou pela maior restauração de sua história a partir de 2014. Dois anos depois, foram recolhidos 1,5 milhão de euros em moedas lançadas nas águas. O montante foi doado para instituições de caridade.

A Fontana di Trevi foi cenário de vários filmes, como La Dolce Vita, de Federico Fellini (1960).

Entrega do **IMPOSTO DE RENDA** termina dia 31

Para baixar o programa do IRPF 2023, acesse o site da Receita Federal receita.gov.br

Quem recebeu rendimentos tributáveis superior a R\$ 28.559,70 no ano passado, como salário, aposentadoria e pensão do INSS ou de órgãos públicos, deve declarar o Imposto de Renda.

NOVIDADE – A Receita Federal mudou o programa do IR deste ano para cumprir

decisão do STF (Supremo Tribunal Federal), que definiu que os valores recebidos de pensão alimentícia são rendimentos isentos. Com a alteração, os valores, antes declarados na ficha "Rendimentos Tributáveis Recebidos de PF/Exterior", deverão ser informados na ficha "Rendimentos Isentos e Não Tributáveis".

Mais informações, no site da Receita Federal.

MAIO Rabanete

Bastante consumido cru em saladas, o rabanete possui uma polpa crocante e tem sabor picante. É rico em nutrientes como potássio, cálcio, magnésio, fósforo, cobre e zinco.

Por ter bastante água e conter fibras, o seu consumo ajuda na saciedade. E também é pouco calórico: em 100g encontramos apenas 14cal. Por isso, é indicado para quem faz dieta.

É um alimento de baixo índice glicêmico, ou seja, não eleva os níveis de açúcar no sangue de forma brusca. Isso faz do rabanete uma boa opção para quem tem diabetes.

Quando cozido, o rabanete tem um gosto mais doce e terroso.

Também pode ser refogado com outros vegetais e carnes. Para evitar o desperdício, as folhas da hortaliça podem ser aproveitadas em sopas e recheios de tortas e bolinhos.



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

Abacate
Caqui
Jaca
Kiwi
Maçã
Pera
Tangerina
Uva

LEGUMES

Abóbora
Abobrinha
Batata-doce
Berinjela
Beterraba
Cará
Cenoura
Chuchu
Inhame
Mandioca
Mandioquinha
Nabo
Rabanete

VERDURAS

Alho-poró
Almeirão
Erva-doce
Louro



A **VIDA** embrulha tudo!

Esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem! Cecília me mostrou: “Se em um instante se nasce e num instante se morre, um instante é o bastante para vida inteira”.

Clarice explicou: “Amar os outros é a única salvação individual que conheço. Ninguém estará perdido se der amor e, às vezes, receber amor em troca”.

Martha me preveniu: “Nada adianta levar o corpo para passear, se a alma não sai de casa”.

Drummond me pacificou: “Tenho apenas duas mãos e o sentimento do mundo”.

Chico completou: “Vem, me dê a mão, que a gente agora já não tinha medo. No tempo da maldade, acho que a gente nem tinha nascido”.

A turma do Clube da Esquina ponderou:

“Eu simplesmente não consigo parar, lá fora o dia já clareou. Mas, se você quiser transformar o ribeirão em braço de mar, você vai ter que encontrar aonde nasce a fonte do ser. E perceber meu coração bater mais forte só por você. O mundo lá sempre a rodar e em cima dele tudo vale, quem sabe isso quer dizer amor, estrada de fazer o sonho acontecer”.

Almir Sater ponteu: “Cada um de nós compõe a sua história, cada ser em si carrega o dom de ser capaz, de ser feliz”.

Caetano disse: “Você é linda, mais que demais, você é linda sim; onda do mar, do amor, que bateu em mim”.

Renato Teixeira desabafou: “Como eu não sei rezar, só queria mostrar, meu olhar, meu olhar”.

Gonzaguinha concluiu: “É a vida, é bonita e é bonita!”.

Foto: Fundação Serra do Japi / Prefeitura de Jundiá



A biodiversidade da **SERRA DO JAPI**

A flora da Serra do Japi é exuberante. Lá encontramos inúmeras espécies de árvores como aroeiras, araticuns, perobas, guatambus, jacarandás, ipês, paineira, pata-de-vaca, cássias, copaíba, jatobás, guapuruvú, embaúbas, capixigui, camarará, andiras, canelas, quaresmeiras, manacá da serra, canjerana, cedro, ingá, angicos, pau-jacaré, chico-pires, pitanga, uvaia, araçás, sete-capote, goiabeira, jerivá, palmito, açoita-cavalo e can-deia. São mais de 300 espécies observadas até hoje. E também um grande número de arbustos, samambaias e musgos.

A Serra do Japi também possui uma fauna bastante diversificada, com mais de 650 espécies de borboletas identificadas e centenas de outros insetos, aracnídeos, anfíbios e répteis, que já foram objetos de estudo dos pesquisadores.

Várias espécies de aves como inambu-xitã, garça-branca, urubus, gaviões, falcões, acauã, siriema, quero-quero, juritis, alma-de-gato, anus, corujas, beija-flores, pica-paus, João-de-barro, matraca, tesourinha, araponga, bem-te-vis, andorinhas, gralhas, corruíras, sabiás, sanhaços, saíras, tiziu, tico-ticos, bicos-de-lacre e muito mais, habitam a Serra do Japi.

Mamíferos como gambás, tatus, tamanduá, morcegos, bugio, macaco-sauá, cachorro do mato, jaguatirica, gato-do-mato, gato-mara-cajá, onça parda, furão, cateto, serelepe, preá, ouriço, veado, capivara, dentre muitos outros, têm na Serra do Japi um dos poucos refúgios. Inclusive vários desses animais estão ameaçados de extinção.

Fonte: serradojapi.jundiai.sp.gov.br

PAU-BRASIL – É a árvore símbolo do País. Dela se extrai madeira de boa qualidade. Desde 1992, está na lista brasileira de árvores com risco de extinção. Os portugueses foram responsáveis pela sua exploração predatória. A cor avermelhada de sua madeira chamou a atenção naquela época, pois era considerada perfeita para tingimento

de tecidos e até então o acesso a corantes vermelhos era muito restrito. A sua madeira é resistente, inclusive a ataques dos insetos. Ainda no século XVI tornou-se muito atraente, tanto para a produção de móveis de luxo como para a confecção de instrumentos musicais, entre outros objetos.

Nem tudo que parece é! Pelo menos em relação às **PLANTAS**

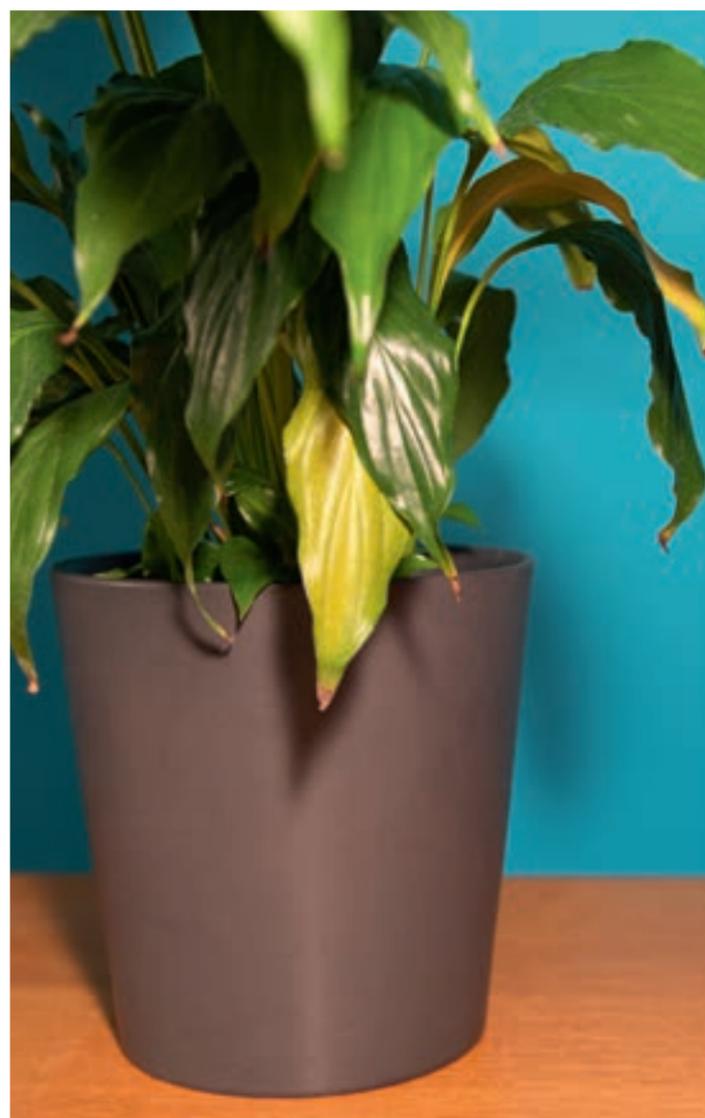


FOLHAS AMARELAS NEM SEMPRE INDICAM PROBLEMAS

É normal que as folhas mais velhas fiquem amareladas. Isso acontece porque a planta transfere o nitrogênio das folhas mais antigas para as mais novas. Trata-se de um processo natural.

Se, do ponto de vista estético, você ficar incomodada com uma folha amarela na planta, não há problema em cortá-la. Mas, segundo os especialistas, é melhor deixá-la secar e só depois tirá-la. Mesmo amarela, aquela folha está servindo como fonte de nutriente para a planta.

Agora, se a planta inteira ou boa parte dela ficar amarela, pode indicar algum problema. Em geral, é falta de nitrogênio. Se esse for o caso, será necessário fazer uma adubação para repor esse nutriente.



ADUBO EM EXCESSO PODE PREJUDICAR A PLANTA

Adubar muito a planta não vai deixá-la mais forte. O exagero, mesmo quando o adubo for natural, pode prejudicar. O adubo tem que ser colocado de forma balanceada e aos poucos. Se você exagerar, a planta vai se intoxicar.

PLANTA QUE AJUDA A COMBATER A DENGUE

As flores da *Crotalaria juncea* atraem as libélulas, que se alimentam das larvas e do mosquito adulto *Aedes aegypti*. Então, se você cultivá-la no seu jardim, estará ajudando a combater a dengue. A *Crotalaria* é um arbusto, que na fase adulta pode atingir 3 metros, e deve ser plantada perto dos muros.



NEM TODO O INSETO É RUIM PARA O JARDIM

Há insetos que são parceiros do jardim porque comem pragas e ajudam a manter as plantas bonitas, como é o caso da joaninha. Os insetos que fazem mal e que mais aparecem nas plantas são as cochonilhas e os pulgões. Para acabar com a infestação, o primeiro passo é remover os bichinhos. Em seguida, borrife na planta uma receita de 1 colher de sopa de detergente neutro para 1 litro de água. Uma camada dessa solução deve se formar sobre a folha, sem escorrer. Na semana seguinte, pulverize novamente. Em geral, essas pragas atacam plantas que não estão muito saudáveis. Por exemplo, quando elas estão sofrendo com a falta ou o excesso de rega, podem soltar um aroma que atrai esses insetos. Assim, é preciso estar atento à saúde da sua planta.





Foto Ilustrativa



RECEITAS

FICHA 250

Madeleine de Baunilha

Ingredientes

125g de manteiga derretida
125g de açúcar
2 ovos
125g de farinha de trigo
pitada de sal
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (café) de essência de baunilha ou 2 gotas de extrato de baunilha
raspas da casca de 1/2 laranja
açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de preparo

Bata os ovos com o açúcar, até formar uma mistura clara e fofo. Peneire juntos, a farinha de trigo, a pitada de sal e o fermento em pó; e acrescente à mistura dos ovos com o açúcar. Bata até incorporá-los. Acrescente a manteiga derretida, a essência de baunilha e as raspas de laranja. Mexa delicadamente e deixe descansar por 20 minutos. Despeje em forminhas com formato de concha, untadas com manteiga derretida e enfarinhadas, preenchendo-as até 2/3. Asse por 15 minutos no forno preaquecido a 200°C. Retire do forno e espere uns 5 minutos para desenformar. Espere esfriar totalmente e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Filé de Tilápia Supremo

Ingredientes

500g de Filé de Tilápia Copacol
02 limões
03 cebolas médias
200ml de leite de coco
1 colher (sopa) de farinha de trigo
salsinha desidratada a gosto
tempero pronto (alho e sal) a gosto
200ml de molho de tomate pronto
óleo para untar

Modo de preparo

Tempere os Filés de Tilápia Copacol com limão e o tempero pronto (alho e sal). Deixe marinar por 30 minutos. Em um recipiente dissolva a farinha de trigo no leite de coco e reserve. Unte uma assadeira com óleo e disponha os filés de tilápia em uma camada, cubra com o molho de tomate, depois coloque as cebolas cortadas em rodellas (desmanchar as rodellas antes de colocar sobre o molho), por último despeje a mistura de leite de coco com farinha cobrindo todas as cebolas e salpique a salsinha para decorar. Asse em micro-ondas por 10 a 12 minutos em potência alta ou 25 minutos em forno convencional.

Receita Copacol



PROMOÇÃO

Cooperar
VALE PRÊMIOS
Copacol 60
anos

COMPRE 2 PRODUTOS
DIFERENTES DE TILÁPIA
COPACOL E PARTICIPE.

*PRÊMIOS DE
R\$ 500
TODO DIA

*4 PRÊMIOS DE
R\$ 50 MIL

*Entregues via PicPay

CADASTRE-SE:

45 99808-0525
cooperarvalepremios.com.br



Consulte as regulamentações completas e certificados de
autorização SEAE em cooperarvalepremios.com.br.

Promoção válida de 20/02/2023 e 31/05/2023.

PROMOÇÃO

JUNTAS ELAS CAUSAM EM DOBRO



COMPRE R\$ 20
em qualquer produto



CADASTRE-SE
pelo **WhatsApp** e receba
seu número da sorte
NA HORA

CONCORRA A

R\$ 10 MIL* +
TODO DIA**

São 60 chances de ganhar

R\$ 1 MILHÃO*
NO SORTEIO FINAL

COMPRE

VEJA + Vanish
NA MESMA COMPRA

e

DOBRE

SUAS CHANCES
DE GANHAR

Participe
agora



Whats: (11) 9334.94507
[promojuntascausam.com.br](https://www.promojuntascausam.com.br)