

REVISTA

COOPERCICA

MAIO 2024 | ANO 27 | Nº 320

MÊS DAS Mães



Neste Mês das Mães, celebre com a tradição dos melhores sabores. Vem pra Coopercica e surpreenda!

QUINTA DE arrasão

Agora **TODAS AS QUINTAS** com
OFERTAS IMBATÍVEIS para você economizar!

**EXCLUSIVO
CLIENTE COOPERMAIS**



NESTA EDIÇÃO



04. FIQUE BEM
A importância da doação do leite materno.



08. DEU ÁGUA NA BOCA
Vinhos & casamentos: acerte nas combinações.



05. É DIA
Mães, poderosas e múltiplas.



16. UM TOQUE VERDE
Flores estilosas para o seu casamento.

06. A ESSÊNCIA
Como você expressa seu amor?

14. POR DENTRO
Confira as melhores opções da telinha.

12. DEU ÁGUA NA BOCA
Tendências de bolos de casamento.

18. RECEITAS
Suflê de cenoura e sanduíche com hambúrguer gourmet Coopercica.

MUITO MAIS PRÁTICA E ZERO USO DE PAPEL!

Como você já sabe, a Coopercica se preocupa com o meio ambiente e busca cada vez mais diminuir o impacto ambiental. Desde Janeiro de 2024 a revista da Coopercica está exclusivamente digital.

NOSSAS LOJAS:

Confira os endereços e telefones de nossas lojas pelo nosso site.

ACESSE NOSSAS LOJAS

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: NHRD

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 | @coopercica



FIQUE BEM



A IMPORTÂNCIA DO LEITE HUMANO

A doação ajuda a salvar vidas, sobretudo de prematuros e bebês doentes, que precisam do leite humano para ajudar na formação do sistema gastrointestinal, aumentar a defesa contra infecções e doenças.

Com este gesto, você ajuda a diminuir a mortalidade desses pacientes, muito vulneráveis a vários tipos de doenças por causa da baixa imunidade.

A doadora também se beneficia. A doação alivia os sintomas da mama cheia, ajuda a manter a produção de leite humano para o próprio bebê, protege a mama de problemas como a mastite

(uma inflamação) e aumenta a autoestima da mulher por auxiliar outras mulheres e crianças, numa verdadeira rede de amor e solidariedade.

Leite “empedrado”

Para evitar que isso aconteça, alguns cuidados devem ser tomados, como:

- Amamentar com frequência.
- Não oferecer outros alimentos ou líquidos antes dos 06 meses.
- Se após a mamada, o peito continuar cheio, retire o leite em excesso que poderá ser doado ao Banco de Leite Humano, para ajudar a salvar vidas.

BANCO DE LEITE DE JUNDIAÍ

Jundiaí tem um centro especializado no incentivo e no apoio ao aleitamento materno, com atividades de coleta, controle de qualidade e distribuição de leite humano a recém-nascidos e prematuros internados.

Conta com a doação voluntária de mulheres, que amamentam seus filhos e têm produção excedente de leite.

Os beneficiários são os recém-nascidos internados

nas UTIs dos hospitais de Jundiaí, principalmente os prematuros, que dependem do alimento para manutenção da qualidade de vida, com redução de riscos à saúde.

O **Banco de Leite Humano de Jundiaí** fica na R. Raguza, 54 - Jd. Bonfiglioli. O horário de funcionamento é de segunda a sábado, das 7h às 13h. Mais informações, pelos telefones (11) 4521-7244 e 08000-178155. E também no site www.jundiai.sp.gov.br

19 DE MAIO
DIA MUNDIAL DE DOAÇÃO DE LEITE HUMANO



É DIA

MÊS DAS MÃES COOPERCICA



MÃES, PODEROSAS E MÚLTIPLAS



Parece até meio óbvio dizer: não é fácil ser Mãe!

Desafios é o que não faltam, como educar e ajudar na formação de pessoas do bem e independentes. Historicamente, essa tarefa pertence à Mãe, mas esse papel vem mudando. Muitos Pais estão compartilhando esse processo com as Mães. Porém, o protagonismo ainda é materno.

Ao ser Mãe, desponta uma jornada de autoconhecimento, na qual descobre a sua força interior e a capacidade de lidar com desafios que nunca imaginou enfrentar.

A maternidade é um equilíbrio delicado entre cuidar de si mesma e cuidar do seu filho. É uma dança constante entre as necessidades pessoais e as necessidades do bebê.

A chegada dos filhos muda muito a vida da mulher. Apesar disso, não pense que ao

se tornar Mãe uma mulher abandona todas as mulheres que já foi um dia. Ganha mais mulheres em si mesma.

Com seus desejos, aumenta sua audácia, sua garra, seus poderes. Ela vira muitas!

Também não imagine Mães como seres delicados e frágeis. Mães são fogo, ninguém segura. Se antes eram incapazes de matar um mosquito, adquirem uma fúria inédita.

Montam guarda ao lado de suas crias, dispostas a enfrentar tudo o que surgir perto delas: pernilongos, lagartas, leões, gente. Mães não têm tempo para o ensaio: estreiam a peça no susto. Não têm mais tempo para desperdiçar com coisas pequenas, sem importância. Daqui para a frente, é focar no essencial.

O mais importante é a felicidade dos filhos e as Mães não cansam de dizer “eu te amo”, eternamente!



A ESSÊNCIA



COMO VOCÊ EXPRESSA SEU AMOR?

O conselheiro matrimonial americano, Gary Chapman, percebeu que os casais que atendia tinham problemas relacionados à forma de demonstrar e receber afeto.

Gary notou que as dificuldades dos pombozinhos em relação ao amor estavam ligadas ao fato de que cada um tinha uma linguagem muito particular sobre o assunto. Então, depois de pesquisar o assunto, revelou que existem cinco linguagens do amor.

A primeira delas são as palavras de afirmação. A expressão do amor vem por meio das palavras - elogios, apelidos carinhosos, afirmações positivas e incentivos. O ouvinte se sente confiante, valorizado, importante e amado, quando ouve o amor do outro sendo verbalizado. Isso é positivo para quem ouve e também para quem fala, uma vez que o ato é uma forma de demonstrar sentimentos e crenças positivas.

A segunda é a dedicação, ou seja, os par-

ceiros sentem-se amados e valorizados, quando recebem total atenção do parceiro. Quem tem essa linguagem como a principal, precisa desse zelo.

A terceira é o toque físico e diz respeito a estar sempre em contato físico com o outro. Não importa onde e como. Beijos, abraços, mãos nos ombros, massagens, carinhos e outros toques são formas de expressar o amor.

A quarta linguagem do amor, de atos de serviço, representam as pessoas que gostam de oferecer ajuda, auxílio e cuidados como forma de demonstrar seu amor. Elas não medem esforços, pois querem satisfazer plenamente o outro através de atitudes.

Por fim, a linguagem do amor em que a pessoa valoriza presentear o outro fora de datas comemorativas, sem levar em consideração o valor financeiro e o objeto em si. Comprar uma flor, um souvenir, por exemplo, são formas de expressar o amor pelo outro ao longo do dia.



Mês das Mães

CUIDE DE QUEM SEMPRE CUIDOU DE VOCÊ.

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.



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 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

ibanco.com.br

AQUI TEM PBM

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





VINHOS & CASAMENTOS

ACERTE NAS COMBINAÇÕES

A escolha do vinho perfeito para a festa de casamento depende de vários fatores, como o horário da celebração, o local e o cardápio.

Casamentos realizados pela manhã normalmente são seguidos de uma recepção com brunch (combinação de café da manhã com almoço), onde são oferecidas entradas, canapés e pratos leves, como saladas e massas. Uma sugestão

é servir coquetéis à base de espumante, como é o caso da Mimosa (espumante com suco de laranja) ou do Bellini (espumante com suco de pêssego).

Já para as cerimônias seguidas de almoço, é possível servir vinhos leves como Pinot Noir ou Chianti.

Casamentos na praia, por exemplo, pedem vinhos refrescantes, como os brancos e os rosés.

HARMONIZAÇÃO

- Entradas como salgadinhos, bruschettas e canapés combinam com vinhos Sauvignon Blanc.
- Saladas, antepastos e queijos harmonizam com espumantes brancos ou rosés.
- Pratos principais leves como risotos, bobó de camarão e peixes vão bem com vinhos rosés.
- Massas e carnes, como o filé mignon, combinam com tintos de corpo leve a médio, como Pinot Noir ou Merlot.
- Pratos com carnes grelhadas e maior teor de gordura harmonizam com vinhos de corpo médio a encorpados, como Tannat.
- Se optar por churrasco ou feijoada, aposte nos tintos mais encorpados como Cabernet Sauvignon, Malbec ou Carménère, que também são ótimas opções para dias mais frios.
- Bolos e sobremesas, para hora do brinde, pedem espumantes mais doces, como o Moscatel.

ORIGEM DOS SÍMBOLOS MATRIMONIAIS

A cerimônia de casamento surgiu na Roma antiga e os símbolos apareceram em diferentes épocas e lugares.

ALIANÇA



Para os egípcios, o círculo da aliança representava a eternidade, o amor infinito. Já os gregos, usavam a aliança no dedo anelar da mão esquerda porque acreditavam que uma veia que chega no coração passava por esse dedo. Mais tarde, os romanos também adotaram esse costume, que permanece até hoje.

VÉU



Os gregos acreditavam que a noiva, ao cobrir o rosto, se protegia do mau-olhado das mulheres e da cobiça dos homens. Significa também o fim da vida de solteira e o início da vida de casada.

BOUQUET



Surgiu na Idade Média. Nessa época, as mulheres levavam ervas aromáticas para afugentar os maus espíritos.

VESTIDO



Quem exibiu o primeiro vestido branco foi a rainha Vitória, da Inglaterra, ao se casar com o príncipe Albert, em 1840.

ARROZ



A tradição de jogar grãos de arroz sobre os noivos começou na China e é sinal de prosperidade, fertilidade e felicidade.



BOLO DE CASAMENTO

UMA TRADIÇÃO MILENAR

COMEÇOU NA ROMA ANTIGA, SEGUNDO OS HISTORIADORES. COM O PASSAR DOS SÉCULOS, OS BOLOS MUDARAM, MAS A TRADIÇÃO CONTINUA ATÉ HOJE.

- **Bolo de casamento romano:** para dar boa sorte aos noivos, os romanos atiravam um bolo feito de trigo ou cevada na cabeça da noiva, depois da cerimônia. Os recém-casados, em seguida, comiam os pedaços que encontravam juntos com os convidados. A tradição de compartilhar um bolo de casamento com seus convidados surgiu desse costume romano.
- **Torta medieval:** costumava ser recheada com frutos do mar ou carnes. Um anel era colocado dentro da torta e a mulher que o encontrasse seria a próxima a se casar – um precursor do tra-

dicional buquê da noiva.

- **Pãezinhos temperados:** na Idade Média, eles eram sobrepostos formando uma pilha alta. O casal se beijava no topo. Um beijo de sucesso, sem derrubá-la, significava que o casamento seria duradouro.
- **Bolo em camadas:** ainda é o bolo tradicional dos casamentos. Foi criado por um aprendiz de padeiro em Londres, que se apaixonou pela filha de seu chefe e quis impressioná-la. Foi inspirado no pináculo (o ponto mais alto) da igreja de St. Bride's Church. Só que nem todas as camadas eram comestíveis.

- **Bolo em camadas 100% comestível:** surgiu no casamento do príncipe Leopoldo com a princesa Helena, em 1882, na Inglaterra. Camadas endurecidas de glacê real permitiam que os bolos fossem sobrepostos. A altura do bolo demonstrava o poder aquisitivo dos noivos e familiares. Quanto mais alto o bolo de casamento, melhor!
- **Cobertura real:** a expressão “cereja do bolo” surgiu depois da festa de casamento da Rainha Victoria com o Príncipe Albert, em 1840, quando foi colocada uma cereja real em cima da cobertura branca do bolo, para dar um toque especial e deixá-lo mais apetitoso. Esta expressão caiu no gosto popular e é usada até hoje como o detalhe que faltava para terminar alguma coisa em grande estilo e assim encantar.

- **Cake toppers:** apareceram na década de 1940, com pequenas figuras (os noivos) no topo das tradicionais tortas de frutas em camadas. Virou tradição na decoração de bolos comestíveis ou não.
- **Bolo pós-guerra:** na década de 1950, o açúcar e outros ingredientes voltaram às prateleiras, garantindo a evolução dos bolos de casamento. Foi inventada uma cobertura, para garantir as espetaculares decorações dos bolos. Os noivos passaram a encomendar diferentes sabores como chocolate, baunilha e limão.
- **Contemporâneos:** a tradição continua e a maioria dos casais prefere um bolo em camadas. O número de camadas e recheios variam. Continua na página 12.



TENDÊNCIAS DE BOLOS DE CASAMENTO

O tradicional bolo branco continua na moda. Desde os que recebem acabamento de buttercream (creme de manteiga) como os bolos cobertos com pasta americana.

Estão em alta os chamados bolos botânicos, com uma decoração inspirada na natureza, com folhagens e flores frescas, que combina com o estilo romântico.

Os casais também podem adicionar elementos inovadores como lâmpadas, luzes led e oferecer um bolo diferente do que os convidados esperam de um bolo de

casamento.

As frutas são as preferidas para fazer parte do recheio e também da decoração. Mirtilo, framboesa, amora e cereja ficam uma graça como enfeites do bolo e ainda sinalizam qual será o recheio.

Inspirados nas pinturas com aquarela e arranjos florais delicados, bolos de casamentos pintados à mão tem tudo para surpreender.

Outra novidade, para quem adora macarons, é encomendar uma torre da cor do arco-íris com esses doces franceses.

SABORES

A tendência é o chocolate mais forte, já que o cacau puro e os de porcentagem maior proporcionam um sabor mais forte e presente.

O famoso recheio de creme com limão recebe o licor de flor de sabugueiro para, além do sabor, oferecer a experiência do aroma agradável e marcante.

As flores estão por toda parte, inclusive dentro do recheio. A composição de morango com rosas comestíveis fica irresistível.

O creme com frutas já é um sabor tradicional, mas, agora, o pêssego toma lugar das frutas vermelhas como a preferida para os dias de calor.

A tendência das receitas veganas, sem lacto-

se e sem glúten, é explorar mais os sabores em 2024, como, por exemplo, coco e limão e coco com amêndoas.

Presente em tortas e mousses, o chocolate branco ganha o gostinho forte da framboesa nessa mistura perfeita.

A sensação do ano é o bolo em formato de picolé. Isso mesmo, o chamado cakesicle. É prático, original e ainda pode ser feito de diferentes sabores. A iguaria, que se assemelha ao formato do picolé 'Magnum', foi criada para oferecer uma experiência inusitada e deliciosa aos noivos e convidados. Afinal, oferecer sorvete como uma opção de sobremesa já é tendência por aqui.

MAIO CENOURA

É considerada uma das melhores fontes de vitamina A e também se destaca pelas fibras, potássio e vitamina B3.

Suas pequenas tortuosidades não prejudicam a qualidade e pode ser conservada até 15 dias se mantida em geladeira, dentro de saco de plástico.

A cenoura pode ser consumida em saladas (crua ou cozida), farofas, sopas, purês, suflês, misturada à carne moída ou no recheio de carnes assadas, cozida no arroz ou risoto, e em molhos para macarrão.

Em preparações com outras hortaliças, combina bem com repolho, beterraba, aipo, alho-poró e ervilha.

A cenoura não precisa ser descascada, basta raspar a superfície com uma faca. Para deixá-la macia e crocante, não exagere no tempo de seu cozimento. Além disso, os nutrientes e o sabor são conservados.



ENCONTRE ESTE E MUITOS OUTROS PRODUTOS DO FLV COOPERCICA & DEMARCHI.

CLIQUE E ACESSE NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.

MAX



WONKA
 2023 - Comédia (criança e família)

Elenco: Timothée Chalamet, Olívia Colman e Hugh Grant

Direção: Paul King

Resumo: Contada em forma de musical a história de Willy Wonka, o maior inventor, mágico e chocolateiro.

NETFLIX



O FABRICANTE DE LÁGRIMAS
 2024 - Drama Italiano

Elenco: Caterina Ferioli, Simone Baldasseroni e Sabrina Paravicini

Direção: Alessandro Genovesi

Resumo: Nica (Caterina) cresceu em um orfanato abusivo e violento, comandado por Margaret (Sabrina). Como se não bastasse, é atormentada pelo seu colega Rigel (Simone), até que em uma reviravolta do destino, os dois são adotados pela mesma família.

PRIME VÍDEO



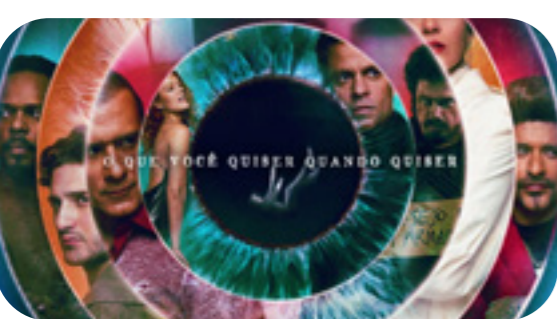
OPPENHEIMER
 2023 - Drama - Oscar de Melhor Filme, Direção, Ator, Ator Coadjuvante e mais outras 3 estatuetas

Elenco: Cillian Murphy, Emily Blunt e Matt Damon

Direção: Christopher Nolan

Resumo: O físico americano Robert Oppenheimer ficou conhecido como o "pai da bomba atômica", ao chefiar o projeto que desenvolveu a arma que destruiu Hiroshima e Nagasaki, no Japão, em 1945, durante a 2ª. Guerra Mundial.

STAR+



DESEJOS S.A.
 2024 - Drama/Comédia Nacional - 1ª. Temporada (06 Episódios)

Elenco: Carol Castro, Alejandro Claveaux, Rocco Pitanga e Marcos Pasquim

Direção: José Alvarenga Jr.

Resumo: Os desejos mais difíceis podem ser atendidos com apenas uma ligação para a empresa Desejos S.A. O preço é baixo, mas em compensação, você terá de ajudar no pedido de outro cliente, sem questionar, seja ele qual for.



HAMBÚRGUERES COOPERCICA: QUE DELÍCIA!

Os hambúrgueres Coopercica destacam-se pela qualidade, sabor e maciez das carnes. Podem ser encontrados nas ilhas de congelados, próximos dos açougues, nas nove lojas, e têm validade de 30 dias.

A forma de cozimento é bem simples para todos os tipos de hambúrguer: basta tirar do freezer e grelhar. O ponto - bem passado ou mal passado - depende do gosto de cada um.

HAMBÚRGUERES ESPECIAIS
 Produzidos a partir de cortes diferenciados de carnes e produtos selecionados, para agradar os consumidores que se preocupam com uma alimentação saudável e natural. Por isso mesmo não levam sal. A Coopercica comercializa quatro tipos bovinos.

Picanha - seu único ingrediente é a picanha, por isso tem um sabor acentuado do mais nobre hambúrguer.

Angus - é uma combinação de dois tipos de car-

nes Angus: a ponta de peito e o acém, garantindo assim a maciez e o suave sabor desse hambúrguer.

Costela - feito da costela sem osso (ponta de agulha). A parte nobre da costela é retirada e moída junto com sua própria gordura, o que realça o sabor típico da costela bovina.

Fraldinha - corte próximo da costela do boi, o que resulta num hambúrguer tenro e saboroso.

LINHA GOURMET
 Conta com três tipos de carne: bovina, suína e de frango.

Angus Gourmet - preparado com a paleta Angus e temperos naturais desidratados. O resultado não podia ser outro: um produto saboroso e macio.

Frango Gourmet: feito com o filé de coxa, além de temperos naturais.

Suíno Gourmet - produzido com a copa-lombo de porco e temperos naturais desidratados.

ORIGEM DO LANCHE

Para decepção dos americanos, historiadores afirmam que o hambúrguer foi criado pelos cavaleiros da Mongólia, no século 13. Eles amaciavam a carne embaixo da sela dos cavalos, para terem o que comer durante as viagens. Foi só no século 17 que o hambúrguer chegou nos Estados Unidos, através dos imigrantes alemães, que comiam steak tartare (carne crua picadinha e muito temperada).

28 DE MAIO
DIA MUNDIAL DO HAMBÚRGUER



FLORES ESTILOSAS PARA SEU CASAMENTO

Por mais que você tenha a sua favorita, pesquise as flores da estação para a decoração do seu casamento. A variedade é grande. Assim, vai garantir qualidade e preço. A criatividade nos arranjos é que vai encantar os convidados!

ROSAS E LÍRIOS



As rosas e os lírios, por exemplo, são acessíveis o ano todo; por isso mesmo, custam menos.

AMORES-PERFEITOS



Têm preço mais acessível até junho. Destacam-se pela mescla de cores claras e escuras de suas pétalas.

MARGARIDAS



As margaridas encantam pela beleza, delicadeza e preço - mais atraente do que a maioria das flores.

HORTÊNSIAS



Delicadas e românticas, tem o melhor custo/benefício durante o outono e o inverno, estações em que estão mais bonitas por causa das temperaturas mais baixas.

CRAVINA



É perfeita para casamentos "pé na areia", já que se trata de uma planta resistente a temperaturas mais altas. Encanta por suas cores vibrantes e botões em várias nuances, e pode incrementar arranjos de flores com um mix de espécies, dando mais volume ao conjunto.

CRISÂNTEMO



São resistentes ao sol e indicados para casamentos realizados na praia, na primavera ou no verão. Em novembro e dezembro são encontrados em maior abundância, o que garante melhor preço.

GÉRBERAS



São indicadas para casamentos no campo. Por terem cabos mais alongados, podem ser usadas sozinhas em vasos estreitos, em arco de flores - preenchendo todo o arranjo com seu volume - e também no buquê da noiva.

AGAPANTOS



Combinam com as paisagens campestres e serranas. Suas hastes longas conferem movimento e são duráveis. Por custarem menos, podem ser usadas sozinhas ou combinadas a outras flores. As variedades mais comuns são branca, azul e lilás. Elas são mais frequentes em outubro e ficam ótimas em um buquê de flores-do-campo.

GIPSOFILA



Também conhecida por mosquitinho, é indispensável em casamentos. Suas pequenas flores fazem um contraponto interessante com outras espécies. Apresenta maior produção nos meses de maio, outubro e novembro. Muito usada em buquês brancos das noivas.



Imagem Ilustrativa

RECEITAS

Suflê de Cenoura

Ingredientes

- 4 cenouras cozidas e amassadas
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 cebola média ralada
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite, 200ml
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 100g de queijo muçarela ou parmesão ralado
- 3 gemas e as claras separadas

Modo de preparo

Raspe as cascas das cenouras e leve para cozinhar. Depois de cozidas amasse-as e reserve. Em uma panela coloque a manteiga, a cebola ralada, uma pitada de sal, e refogue até a cebola ficar transparente. Em uma tigela redonda dissolva no leite as três gemas e a farinha de trigo. Coloque a mistura na panela, mexa bem e acrescente o queijo ralado. Desligue o fogo, deixe engrossar e coloque as cenouras amassadas. Misture bem e acerte o sal. Bata as claras em neve e incorpore-as mexendo delicadamente. Transfira a massa do suflê para um refratário untado e enfarinhado e leve ao forno preaquecido a 180°C para gratinar, por aproximadamente 25 minutos. Sirva com filé de frango grelhado e salada verde.

Sanduíche com Hambúrguer Gourmet

Ingredientes

- 5 hambúrgueres Cooperca
- 5 pães de hambúrguer
- 5 fatias de queijo prato
- 5 fatias de queijo cheddar
- 1 tomate cortado em fatias
- 5 folhas de alface americana
- Maionese, mostarda, catchup a gosto

Modo de preparo

Retire os hambúrgueres da embalagem, coloque na frigideira untada, em fogo médio, e acrescente pitada de sal. Após 2 ou 3 minutos, vire os hambúrgueres para grelhar do outro lado e adicione uma fatia de queijo prato e uma fatia do queijo cheddar em cada hambúrguer. Tampe a frigideira para os queijos derreterem. Abra os pães e coloque em uma grelha para esquentar por 1 minuto. Passe maionese, mostarda e catchup a gosto. Adicione a folha de alface americana, as fatias de tomate, e por último o hambúrguer grelhado.

Dica: sirva os sanduíches acompanhados de batatas rústicas e cebolas caramelizadas.

**APROVEITAR
OS MELHORES
MOMENTOS
ECONOMIZANDO,
só pra quem tá on!**



**CLIENTE
COOPER
mais
TÁ+ON!**



**ACESSE AGORA PELO QR CODE
E FAÇA JÁ O SEU CADASTRO!**



PAGUE COM
PIX

MUITO MAIS PRÁTICO!



**#FICA
#ADICA**



COOPERCICA