

REVISTA

# COOPERCICA

junho 2023 | ano 26 | nº 309

*FESTA JUNINA*

*Vinhos  
e pratos  
típicos*



# COMPRE + & RETIRE COOPERCICA

COMPRE PELO **DELIVERY**  
E RETIRE **DIRETO NA LOJA!**



FICA FÁCIL, FICA A DICA.

WWW.COOPERCICADELIVERY.COM.BR

## NESTA EDIÇÃO



### 05 FIQUE BEM

A importância das vacinas.

### 06 DESCOBRINDO A HISTÓRIA

Célio, nosso premiado corredor!



### 08 É ÉPOCA

Mexerica é o destaque do mês.

### 16 UM TOQUE VERDE

Plantas fáceis de cuidar.



### 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

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.coopercica.com.br   @coopercica



## A forma ideal de tomar **COMPRIMIDOS**

Os comprimidos podem ser ingeridos com sucos, refrigerantes, leites e líquidos em geral. Claro que a água, além de manter o jejum – que pode ser solicitado pelo médico ou até pelo próprio remédio –, ajuda na neutralidade. Por exemplo, o hormônio da tireoide deve ser absorvido com o estômago em jejum, portanto, só pode ser com água.

Os sucos cítricos podem até ajudar, no caso da ingestão de comprimidos à base de ferro, já que aumentam a absorção pelo organismo do ferro.

Não está provado que tomar comprimidos com outro líquido que não seja a água pode provocar efeitos colaterais ou cortar a eficácia do remédio.

Importante: quando o medicamento apresentar alguma restrição em relação à ingestão, tanto o médico quanto a bula vão alertar.

**COM BEBIDAS QUENTES** – A temperatura pode atra-

palhar. Alguns tipos de comprimidos têm uma capa de esmalte ou uma cápsula que podem se dissolver com bebidas quentes. Na prática, o conteúdo do comprimido pode ser dissolvido em um local do organismo não apropriado.

**ENGOLIR SÓ COM A SALIVA** – Deve-se evitar tomar vários comprimidos de uma só vez. Qualquer comprimido deve ser ingerido com um pouco de líquido. O comprimido foi feito para ser absorvido e metabolizado no estômago. Quando fica parado, pode prejudicar o esôfago.

Outra recomendação: tome os remédios sentado ou em pé, para que o comprimido “desça” e você não engasgue.

Pessoas que têm alguma dificuldade em engolir comprimidos preferem ingeri-los com frutas, como banana, ou até com gelatinas, pois facilitam o movimento do esôfago e, conseqüentemente, a deglutição.



## A importância da **VACINAÇÃO**

A vacina é considerada um dos maiores avanços da ciência. Dentre os inúmeros benefícios, está a diminuição da mortalidade infantil e a redução significativa do risco de adoecer e morrer de doenças que podem ser evitadas pela vacinação, como a Covid-19.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as vacinas previnem de 3,5 a 5 milhões de mortes, todos os anos, por difteria, tétano, coqueluche, influenza (gripe), sarampo, poliomielite, meningite, caxumba, febre amarela, hepatite B, entre outras doenças.

As vacinas estimulam o organismo a produzir anticorpos, garantindo imunidade e proteção contra vírus e bactérias.

Desde 1973, o Brasil conta com o Programa Nacional de Imunizações (PNI), para que as vacinas alcancem os lugares mais remotos do país e atinja cobertura estimada de 90% a 95% da população.

O Sistema Único de Saúde (SUS) dispõe de dezenas de vacinas para proteger bebês, gestantes, crianças, adolescentes, adultos, pessoas com mais de 60 anos, população indígena e quilombolas.

O Brasil é reconhecido internacionalmente por suas altas taxas de cobertura vacinal. Já conseguiu acabar

com doenças como a poliomielite, a rubéola congênita e, em 2016, recebeu da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) o certificado de erradicação do sarampo.

**QUEDA NA VACINAÇÃO** – Nos últimos anos, os números vêm caindo e o cenário é preocupante em relação ao reaparecimento de doenças consideradas eliminadas do território nacional, como o sarampo.

A poliomielite é uma doença erradicada que se encontra em situação iminente, correndo o risco de reintrodução, caso o percentual de cobertura vacinal não atinja a meta de 95%, de forma homogênea, em todos os municípios brasileiros.

As fake news vêm influenciando na queda da vacinação. Por outro lado, estão sendo realizadas campanhas para estimular a vacinação em todo o país.

É importante destacar que a vacinação deve acontecer em todas as fases da vida, e não apenas durante a infância. Manter as vacinas em dia contribui para o controle e a eliminação de doenças, além de proteger toda a população.

Fonte: Ministério da Saúde

**09 de Junho: Dia Nacional da Imunização**



# Célio NOSSO CORREDOR PREMIADO!

A vontade de vencer é importante, mas a vontade de se preparar é fundamental. Quando você tem uma meta, o que era um obstáculo passa a ser uma etapa de seus planos. Quanto maior a dificuldade, maior é o mérito em superá-la.

Esta é a motivação de Célio Dias, 60 anos, nosso Cliente CooperMais, para correr provas de 5km, aos 60 anos, e vencer. Aliás, desde 2021, quando voltou a disputar as provas, vem subindo ao pódio, e colecionando troféus e medalhas (ver página ao lado).

Vendedor autônomo, casado e pai de 4 filhos, Célio arruma tempo para correr e é um exemplo para quem quer sair do sedentarismo e começar uma atividade física na maturidade.

Segundo Célio, é preciso ter determinação e se dedicar aos treinos. Agora, seu objetivo é conseguir patrocinadores para melhorar a sua performance e conquistar mais vitórias.

“Sou apaixonado pelas corridas e com muito sacrifício venho treinando sozinho, sem orientação

profissional”, revelou.

Conforme Célio, com patrocínios é possível ter um treinador, frequentar uma academia e custear suplementos nutricionais e material esportivo.

## COOPERCICA

Célio é visto com frequência fazendo compras na loja de Campo Limpo Paulista com a sua caçulinha Elisa, de dois anos.

“Adoro a Coopercica; minha família faz compras aqui. Sou bem conhecido na loja. O atendimento é ótimo. Admiro a limpeza e a rapidez em passar as compras nos caixas. Além disso, as lojas são amplas”, disse.

Célio também comentou que coleciona as Revistas Coopercica e que a sua esposa Débora Cristina adora as receitas.

## HISTÓRIA

Célio trabalhou na Cica, no setor de carpintaria, como marceneiro. Como praticava atletismo, representou a Cica nos Jogos Operários dos anos 80, competindo em provas de 1.500m, 5.000m e revezamento 4 X 100 metros, conquistando muitas medalhas.

Sempre gostou de correr, mas ficou um bom tempo sem competir. Voltou em dezembro de 2021. Continua sendo um campeão, alcançando os primeiros lugares nas provas.

“Voltei a correr para melhorar meu condicionamento físico e também porque o exercício ajuda na parte emocional. Foi um desafio”.

O famoso velocista jamaicano, Usain Bolt, já dizia: “O que não te desafia, não faz você mudar”.

A meta atual é superar os seus tempos, ser um exemplo para os mais jovens e, principalmente, para quem já passou dos 60, como ele. “A minha inspiração é minha família”, revelou.

Segundo Célio, para ser um corredor é preciso ter disciplina, vida saudável – cuidar da alimentação e da saúde – e acreditar no seu potencial. “Quem pratica atividade física tem menos chances de ficar doente e de ter depressão. Faço check-up todos os anos”, completou.

## CURIOSIDADES

- Célio ainda guarda a primeira sapatilha de corrida, que usou nas pistas do Bolão, em 1983, quando a pista ainda era de terra.

- O centro esportivo “Jordão Dias Fernandes”, no Jardim Promeca, em Várzea Paulista, leva o nome do pai de Célio.



## OS PÓDIOS DE CÉLIO

**2021** – 2º. Lugar na corrida Unifacamp em Campo Limpo Paulista.

**2022** – 1º. Lugar na Unifacamp, 3º. Lugar na Corrida Amigos da Guarda em Itatiba e 2º. Lugar na Corrida Rústica em Cabreúva.

**2023** – 1º. Lugar na DVR TRAIL (corrida da montanha) 10km em Campo Limpo Pta, 1º. Lugar na corrida da Conscientização do Autismo em Campo Limpo Pta, 1º. Lugar na corrida da Conscientização do Autismo em Monte Mor.

## JUNHO *Mexerica*

É rica em fibras e vitamina C, com propriedades antioxidantes que fortalecem as defesas do organismo contra os radicais livres. Além disso, possui potássio que ajuda na saúde do coração.

É fácil de descascar, rende um suco ótimo e fica gostosa em doces e até em pratos salgados.

A **mexerica** e a ponkan são duas variedades da tangerina, planta originária da Ásia e que chegou ao Brasil no fim do século 19. A **mexerica** atende por vários nomes: bergamota (ou vergamota) no Rio Grande do Sul, mimosa para os curitibanos e tanja para quem mora no Piauí e Maranhão.

A **mexerica** tem aroma forte e o seu óleo é muito usado na indústria de cosméticos.



## 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

Carambola  
Kiwi  
Laranja-lima  
**Mexerica**

### LEGUMES

Abóbora  
Batata-doce  
Berinjela  
Cará  
Cenoura  
Ervilha  
Gengibre  
Inhame  
Mandioca  
Mandioquinha  
Milho-verde

### VERDURAS

Agrião  
Alho-poró  
Almeirão  
Brócolis  
Erva-doce



# 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.**





## Pratos juninos e vinhos: **COMBINAM!**

Unanimidade entre os brasileiros, as festas juninas são muito aguardadas e comemoradas. Não é só o vinho quente que faz sucesso. Cada vez mais, os vinhos estão em alta e combinam muito com os pratos típicos. Os clássicos da gastronomia junina pedem vinhos à altura.

O **caldo verde**, também conhecido como **caldo português**, é um dos queridinhos, além da **sopa de mandioca e da canjiquinha**. As uvas Cabernet Sauvignon e a Syrah, por conta da boa acidez e do corpo de leve para médio, harmonizam bem.

O **cuscuz** é um prato presente nas festas e vai bem com vinhos brancos, produzidos com a uva Sauvignon Blanc, por exemplo.

A **pipoca salgada** tornou-se indispensável no menu junino e pode fazer dobradinha com uma taça de vinho branco ou mesmo com um espumante Brut.

Para acompanhar o **salsichão**, aposte em um tinto de corpo médio com um leve tostado. A uva Merlot atende esses requisitos.

O tradicional **milho-verde** combina com vinhos Rosé.

Os **doces** também disputam o protagonismo no

### **NA COOPERCICA, MUITAS OPÇÕES DE VINHOS E ESPUMANTES**

Geralmente, cada convidado costuma levar pratos típicos – salgados ou doces – ou bebida, nas festas juninas. Nas lojas **Coopercica**, você encontra muitas opções salgadas ou mesmo doces típicos, prontos ou ingredientes de qualidade para prepará-los.

Para harmonizar as comidas típicas, a Coopercica conta com uma variedade de vinhos e espumantes, feitos com as uvas da sua preferência. Venha conferir os nossos produtos!

banquete junino e podem ser apreciados juntos de um bom vinho. Na lista das principais sobremesas estão **canjica, pamonha, cocada e bolos** em geral, além de doçuras preparadas com ingredientes como amendoim, coco e milho.

Essas delícias açucaradas pedem um vinho doce ou um espumante para acompanhar, elaborado a partir da uva Moscato.





Foto: Prefeitura de Olímpia/divulgação

# Águas quentes e muita diversão em **OLÍMPIA**

*Parques aquáticos têm diversão para todas as idades e ficam em Olímpia (SP), a 380km de Jundiaí*

**THERMAS DOS LARANJAIS** – Conta com mais de 50 atrações. Agrada quem gosta de adrenalina e também quem quer relaxar e curtir as águas quentes. As crianças se divertem muito.

Entre os destaques, os complexos de toboáguas, piscina de surf 180°, praias com ondas e rio com corredeiras. Chama a atenção uma montanha russa aquática e o gigante Lendário, um toboáguas com cinco pistas, duas de boias e três de cápsulas. O Play Kids foi inaugurado em 2020.

O parque ocupa uma área de 300.000m2, é abastecido pelas águas quentes do Aquífero Guarani, com temperaturas que variam de 26 a 38 graus. Oferece infraestrutura com 32 lanchonetes e restaurantes; funciona o ano todo. Mais informações, no [termas.com.br](http://termas.com.br) ou pelo telefone (17) 3279-3500.

**HOT BEACH PARQUES & RESORTS** – Conta com quatro resorts, um parque aquático –

Hot Beach Olímpia – e a Vila Guarani, espaço para lazer e alimentação.

Com mais de 20 atrações, o parque aquático Hot Beach também é diversão para toda a família e chama a atenção pelo seu cenário paradisíaco.

O complexo possui uma estrutura de parques e resorts para proporcionar momentos incríveis de descanso e diversão com o pé na areia e em piscinas quentinhas.

Conta com áreas infantis, atrações radicais e moderadas para toda a família, além de uma praia artificial. Mais informações, no [hotbeach.com.br](http://hotbeach.com.br) ou pelo telefone (17) 3279-1111.

**OLÍMPIA** – A cidade não para de receber turistas durante o ano todo e fica ainda mais movimentada no período de férias e feriados. Tem atrações “secas”, que funcionam até à noite, como o **Dreamland Museu de Cera**, na Av. Aurora Forti Neves, 116 – fone: (17) 99676-0560, e o parque **Vale dos Dinossauros**, com seus dinos Tiranossauro Rex e o Brachiosaurus, além de cinema e dezenas de atrações. Outras informações, no site [valedinossauros.com.br](http://valedinossauros.com.br)



**COOPERCICA DROGARIA**  
QUALIDADE COM SUA SAÚDE.

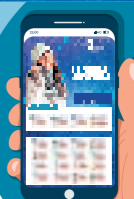
**ESPECIAL INVERNO**

**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.**

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.





# Dia Mundial do Meio Ambiente: 05 DE JUNHO

*Na natureza não tire nada além das fotos. Não deixe nada além das pegadas. Não mate nada além de tempo. Não queime nada além das calorias!*

Proteger e melhorar a relação entre a sociedade e a natureza é um dever de todos e pequenas ações podem ter grandes impactos. Por exemplo, quando as pessoas jogam lixo no chão, os materiais são

arrastados pela chuva e se acumulam nos bueiros. Com isso, a água não tem para onde escoar e aumentam as chances de ocorrer alagamentos e até enchentes.

Entre as principais questões que envolvem o meio ambiente, estão: a poluição do ar, do solo e da água; o desmatamento; a diminuição da biodiversidade e da água potável; a destruição da camada de ozônio e das florestas; a extinção das espécies animais e vegetais; a sustentabilidade.

## HÁBITOS DO BEM

1. Não jogue lixo no chão nem óleo comestível na pia.
2. Pratique o consumo consciente. Evite desperdiçar comida e comprar mais do que precisa.
3. Economize energia elétrica e água. Você sabia que a água é um

recurso natural esgotável?

Ao escovar os dentes, mantenha a torneira fechada e diminua o tempo com o chuveiro aberto no banho.

4. Reutilize materiais. Recipientes de vidro podem se tornar peças de decoração ou servir para armazenar outros objetos.

5. Diminua a utilização de materiais descartáveis. Para o trabalho ou escola, leve sua garrafinha de água.
6. Separe o lixo orgânico do reciclável, para que os resíduos tenham o destino correto.
7. Crie brinquedos com materiais recicláveis.

# A RAINHA foi ao paraíso celestial fazer muita gente feliz!

Rita Lee morreu no dia 08 de maio, aos 75 anos, depois de ter sido diagnosticada com câncer de pulmão há dois anos.

Considerada a rainha brasileira do rock, Rita foi muito mais: feminista, escritora, ufóloga, defensora dos animais e do meio ambiente.

Além de roqueira, fez sucesso com baladas românticas, MPB, boleros e outros gêneros. Compôs, cantou e fez um monte de gente feliz. A saudosa Elis Regina, sua amiga, elogiava muito seu humor.

“A música me trouxe a oportunidade de levar às pessoas alegria e divertimento, fazendo-as esquecer por uns momentos de seus problemas e de seus sofrimentos. É o tal do prazer em ter prazer comigo”, disse Rita.

Filha de imigrantes italianos e americanos, Rita viveu

uma longa parceria afetiva e musical com Roberto de Carvalho, com quem teve três filhos e dois netos.

Sempre irreverente, Rita escreveu sobre sua própria morte em sua autobiografia, publicada em 2016: “Quando morrer, posso imaginar as palavras de carinho de quem me detesta. Algumas rádios tocarão minhas músicas sem cobrar jabá, colegas dirão que farei falta no mundo da música, quem sabe até deem meu nome para uma rua sem saída. Os fãs, esses sinceros, empunharão capas dos meus discos e entoarão ‘Ovelha Negra’. As TVs já devem ter na manga um resumo da minha trajetória para exibir no telejornal. Nas redes virtuais, alguns dirão: ‘Ué, pensei que a veia já tivesse morrido, kkk’.”

Um dos seus filhos, João Lee, declarou: “Tão à frente do seu tempo, ela sempre foi minha heroína. Sim, você é genial, talentosa, divertida, inteligente. Que honra e privilégio ser seu filho. Nunca conheci uma pessoa como você. Sua força, sua coragem, seu senso de justiça, sua genialidade, sua sensibilidade, e tantas coisas maravilhosas a mais. Você, sim, é a rainha”.



## PENSAMENTOS

**Paraíso** – “Imagino meu paraíso celestial cheio de bichos e de plantas, com uma biblioteca completa, e o poder de ter acesso aos mistérios numa dimensão superior”.

**Herança** – “Dos antepassados italianos herdei a alegria pela música, o deboche latino, os beijos e agarros de carinho, a paixão por cinema e a formação católica. Dos americanos, herdei a disciplina, a independência, a responsabilidade, o duvidar das certezas e o interesse por ufologia”.



# PLANTAS

## fáceis de cuidar

Para quem está começando na jardinagem.



**ANTÚRIO** - vai bem em jardins externos e ambientes internos, com cultivo direto em solo ou em vaso. A planta tem folhas verde-escuras e floração na cor vermelha (mais conhecida), e também roxa, laranja e rosa. Gosta de locais iluminados, mas sem sol direto. Durante a primavera e verão, a planta pode ser regada duas vezes por semana, e nas estações mais frias, as regas podem ser feitas uma vez na semana.



**IUCA (YUCCA)** - tem folhas verdes, rígidas, pontiagudas e com bordas serrilhadas. Costuma ser usada para decoração de jardins ou espaços internos - nesse caso, é cultivada em vasos. A Iuca gosta de bastante luminosidade e ventilação. As regas devem ser espaçadas, para evitar o excesso de água no solo.



**ZAMIOCULCA** - é bastante cultivada em vasos. Suas folhas são verde-escuras com a superfície brilhante. Seu crescimento é lento e pode ser cultivada em diferentes espaços, inclusive onde tem pouca luminosidade, como espaços internos e corredores. Tem a vantagem de ser cultivada em locais com ar-condicionado. É uma ótima opção para quem não tem muito tempo de cuidar. As regas são espaçadas, pois ela não gosta de água em excesso.

**SINGÔNIO** - é uma planta muito resistente e que não pode ficar de fora da lista de plantas fáceis de cuidar. É bastante versátil; pode ser cultivada em vasos, jardins ou até mesmo como forma de trepadeira. A espécie se adapta bem em diferentes espaços, tolerando desde a exposição direta ao sol, como ambientes de sombra. As regas podem ser feitas uma vez na semana.



**RÁFIA** - é o nome popular da palmeira rafis, que tem folhas longas e bom crescimento. Pode ser plantada em jardins e também em vasos grandes, decorando espaços internos. Gosta de lugares com boa iluminação, mas pouco sol direto. As regas devem ser feitas uma vez na semana durante o verão; no inverno, podem ser um pouco mais espaçadas.





Foto Ilustrativa



# RECEITAS

FICHA 251

## Frango ao Molho de Tangerina

### Ingredientes

700g de filé de frango  
3 tangerinas maduras  
1 ramo de alecrim  
100ml de creme de leite  
sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

Esprema as tangerinas para retirar o suco. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino e cubra-os com o suco de tangerina e o ramo de alecrim desfolhado. Deixe marinando na geladeira por no mínimo 1 hora. Retire os filés da marinada e grelhe-os em uma frigideira com pouco óleo e com auxílio de uma pinça. Enquanto os filés vão dourando, coloque, aos poucos, o suco para que não fiquem secos. Depois dos filés prontos, retire-os e coloque todo o caldo da marinada na frigideira quente. Ele vai ferver e pegar o gosto dos filés que foram passados ali. Adicione o creme de leite, misture e retire do fogo. Despeje o creme por cima do frango e está pronto para servir com arroz branco e verduras no vapor.

## Cocada Cremosa

### Ingredientes

150g de coco ralado fresco ou de saquinho  
1 caixa de leite condensado  
1 caixa de creme de leite  
200ml de leite de coco  
1 colher (sopa) de manteiga

### Modo de preparo

Em uma panela, e com o fogo desligado, coloque o leite condensado, o creme de leite, a manteiga, o coco ralado e o leite de coco. Misture tudo muito bem. Ligue o fogo no médio e continue mexendo sem parar. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e continue mexendo até começar a desgrudar do fundo da panela. Desligue o fogo e transfira para uma tigela ou potinhos individuais. Espere esfriar e sirva. Dica: cuidado para não passar do ponto, pois pode endurecer.



# YoPRO

## MAIS PROTEÍNAS

### SABOR E PRATICIDADE

ZERO LACTOSE

ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES\*

BAIXO TEOR DE GORDURAS\*\*

WHEY +CASEÍNA



ALGUNS PRODUTOS CONTÊM GLÚTEN. LEIA SEMPRE O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR. \*CONTÉM AÇÚCARES PRÓPRIOS DOS INGREDIENTES. \*\*ESTE NÃO É UM ALIMENTO BAIXO OU REDUZIDO EM VALOR ENERGÉTICO.

PROMOÇÃO

O SABOR DE  
GANHAR  
PRÊMIO  
TODO  
DIA!

DOM BOSCO



1

Compre 1 Dom Bosco e cadastre-se no site

2

Jogue e concorra a prêmios instantâneos de até 500 reais.

3

Receba 1 número da sorte para concorrer ao prêmio final.

PARTICIPE!

CONCORRA A:

VALES-COMPRA  
MIL DE ATÉ  
R\$ 500 NA HORA\*\*

R\$ + 50 MIL  
COMO PRÊMIO FINAL



CHANCE EM DOBRO

**LINHA BORDÔ**

2 números da sorte

2 chances de ganhar



[promocaodombosco.com.br](http://promocaodombosco.com.br)

Promoção válida de 03/04/2023 a 30/06/2023. Consulte condições de participação, regulamento completo e Certificado de Autorização SRE em [www.promocaodombosco.com.br](http://www.promocaodombosco.com.br). Promoção válida somente para maiores de 18 anos. \*Premiação entregue em certificado de banco de ouro. \*\*Premiação entregue em vales-compra. Imagens ilustrativas.