

REVISTA

COOPERCICA

JUNHO 2024 | ANO 27 | Nº 321

ARRAIÁ

COOPERCICA

55 ANOS DE TRADIÇÃO

Bora pro Arraiá!

Só falta você pra essa festa ficar completa.

Descontos imperdíveis, não perca!

AGORA
ESTAMOS
TAMBÉM NO

ifood



#FICA
#ADICA



FAÇA SEU PEDIDO ONLINE

NESTA EDIÇÃO



04. FIQUE BEM
Cuidado com o fogo!



10. DEU ÁGUA NA BOCA
Chás, mais que aromáticos!



08. DICAS DA NUTRI
Alimentos que melhoram a memória.



16. UM TOQUE VERDE
Plantas amigas e inimigas.

06. UNS TOQUES

Onde guardar maquiagens, remédios e perfumes.

13. É ÉPOCA

Gengibre é o destaque do mês.

14. POR DENTRO

Confira as melhores opções da telinha.

18. RECEITAS

Vinho quente, quentão e bolo de gengibre e laranja.

MUITO MAIS PRÁTICA E ZERO USO DE PAPEL!

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

Conselho de Administração:

Presidente: Orlando Bueno Marciano

Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes

Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

Projeto Gráfico: Luís Fernando dos Santos

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.cooperpica.com.br | @cooperpica



FIQUE BEM



CUIDADO COM O FOGO!

A prevenção é a melhor maneira de proteger, principalmente as crianças, de acidentes domésticos. São cuidados simples, que podem evitar grandes complicações.

- Se for usar o fogão, coloque as panelas com os cabos voltados para a parte de trás e prefira cozinhar nas bocas traseiras, evitando que as crianças consigam “puxar” as panelas para si.
- Não manipule álcool líquido ou outras substâncias inflamáveis; se houver neces-

sidade, não o faça perto do fogo.

- Mantenha os produtos químicos em local elevado e fechado, longe do alcance das crianças.
- Evite usar o ferro perto das crianças.
- No caso de uma queimadura grave, procure um serviço médico, pois os primeiros socorros são importantíssimos.
- Não fure bolhas e evite o uso de pasta de dente. Na dúvida, procure ajuda médica.

Fonte: Sociedade de Pediatria de São Paulo

ANVISA PROÍBE A VENDA DE ÁLCOOL LÍQUIDO 70%

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) tinha proibido em 2002 a comercialização do álcool líquido 70%, por ser altamente inflamável e causar grande número de acidentes. Só que em 2020, devido à pandemia da Covid-19, a venda do produto foi

autorizada. Porém, o prazo da última autorização expirou em dezembro do ano passado e a Anvisa voltou a proibir a venda do álcool líquido 70%. Importante: a venda do álcool em gel 70% continua liberada.



Junho Vermelho

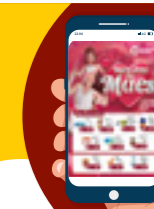
FAÇA A DIFERENÇA, DOE SANGUE E SALVE VIDAS!

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

AQUI TEM PBM

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





ONDE GUARDAR MAQUIAGENS, REMÉDIOS E PERFUMES

A umidade e o calor favorecem a proliferação de bactérias, que podem afetar a vida útil de alguns produtos.

Maquiagem: o ideal é guardar os cosméticos no quarto, em um armário ou penteadeira, ou no closet. As condições do banheiro – umidade e calor – podem abreviar o prazo de validade do produto.

Filtros solares e outros dermocosméticos: a recomendação é parecida com a da maquiagem. Você deve manter os produtos em locais secos e arejados. Deve evitar armazená-los em locais quentes, como o banheiro (logo após o banho). Expor os dermocosméticos ao calor uma vez ou outra – quando você leva o protetor solar para a praia, por exemplo – não chega a ser tão prejudicial. É a exposição prolongada que pode causar problema.

Medicamentos: a umidade e o calor do banheiro não favorecem e podem alterar o princípio ativo do remédio. No geral, o ar-

mazenamento deve ser feito em locais frescos, secos e protegidos da luz, como por exemplo, em um armário no quarto. Além disso, os medicamentos devem ficar longe dos cosméticos, dos produtos de limpeza, das perfumarias e, principalmente, fora do alcance das crianças.

Perfumes: como já têm água em sua composição, a umidade não vai atrapalhar. Mas a claridade e o calor provocam a oxidação das fragrâncias, podendo alterar o cheiro, a cor e a performance do perfume. O ideal é guardar o perfume dentro de sua caixa original.

Joias e objetos de metal: ouro e prata com o tempo se oxidam; escurecem e perdem o brilho. A umidade e o calor podem acelerar esse processo. Então, o melhor é guardá-los em locais secos e com pouca iluminação. Uma sugestão é guardá-los dentro de um porta-joias ou saquinhos de veludo, pois esse material evita o contato do metal com a umidade e outros agentes que podem danificar.



SABRINA, NOSSA PRIMEIRA CONDUTORA NA ANTÁRTICA

“Foi uma conquista incrível, motivo de orgulho. A experiência a bordo foi desafiadora e enriquecedora. Manobramos o navio em condições muito adversas. Navegamos entre icebergs, pelos restritos canais austrais e pelo temido Estreito de Drake”, comentou Sabrina Fernandes, 34 anos, capitão-tenente da Marinha. Ela é a primeira mulher a conduzir uma embarcação brasileira na Antártida.

A expedição começou em outubro do ano passado, no navio de apoio oceanográfico Ary Rongel. Além das atribuições financeiras, abastecimento e alimentação da tripulação, Sabrina esteve à frente da manobra do navio e participou de atividades operacionais. No seu turno, a oficial coordenou uma equipe de 14 militares.

A missão do navio e sua tripulação de 80 componentes foi dar apoio logístico à Estação brasileira na Ilha do Rei George, a 130km da Península Antártica.

“É uma das mais complexas e extensas operações realizadas pela Marinha anualmente. Envolve um planejamento minucioso, para garantir a presença do Brasil no continente gelado”, revelou.

A militar passou por um processo seletivo para servir nesse navio. “Esta seleção foi o maior desafio que tive até hoje e conhecer a Antártica foi uma experiência inenarrável”, comentou Sabrina, que recebeu treinamentos a bordo para manobrar o navio. A militar adaptou sua vida a bordo e, no tempo livre, manteve sua rotina pessoal de atividades físicas e leitura.

Apesar da conquista, Sabrina reconhe-

ce que “vivemos em uma sociedade que ainda caminha em direção à igualdade de gêneros. Temos muitas limitações e muito a avançar”.

A distância dos familiares e amigos por um período tão longo é apontada pela militar como um dos maiores desafios nesses quase seis meses de expedição. “Exige de nós muita determinação e abdição. Mas nos dá orgulho saber que tudo isso é em prol de uma missão nobre, de apoiar o Programa Antártico Brasileiro”. Sabrina espera que sua história sirva de incentivo e inspiração para outras mulheres. “A igualdade de gênero é um caminho sem volta. É a partir desses pioneirismos, dentre os quais incluo minha conquista, que novas portas estão sendo abertas para uma sociedade mais justa e igualitária”, afirmou Sabrina.

Mudanças

Nos anos 1980, a participação feminina na Marinha era restrita a atividades técnicas e administrativas. As mulheres tinham pouco espaço e estavam na retaguarda da defesa nacional até pouco tempo atrás. A Marinha recebeu no ano passado as primeiras alunas do Colégio Naval, de ensino médio, e formou suas primeiras marinheiras de carreira.

Em 2022, a Escola Naval graduou as primeiras oficiais dos corpos da armada e de fuzileiros navais. As alunas dessa turma, segundo a Marinha, estarão no comando de navios e tropas anfíbias (que se deslocam por mar e por terra) a partir deste mês.



ALIMENTOS QUE MELHORAM A MEMÓRIA

Por Juliana Mendonça

A rotina do dia a dia exige de nosso corpo e de nossa mente, para conseguirmos dar conta das tarefas, seguir um planejamento de rotina de trabalho, estudos, casa, família, filhos. Uma alimentação equilibrada fornece nutrientes importantes para a memória e cognição e ajuda inclusive na prevenção de doenças como Alzheimer, depressão e demência. Para que a sua alimentação seja equilibrada, voltada à melhora da memória, eu convido você a ter uma alimentação rica em vitaminas, minerais, fibras, alimentos fontes de gorduras boas, triptofano, flavonoides, pois fornecem compostos bioativos que auxiliam as habilidades cognitivas.

Os alimentos ricos em gorduras ruins e alimentos ultraprocessados são maléficos em todo esse processo de recuperação e prevenção da sua memória. Então, para isso, eu convido você a ingerir diariamente saladas de folhas ver-

de escuras, de preferência duas vezes ao dia (no almoço e no jantar), pois são ricas em magnésio e flavonoides (couve, escarola, rúcula, brócolis, são alguns dos alimentos).

Convido você também a consumir alimentos com gorduras boas como as oleaginosas, presentes nas castanhas, castanha do Pará, nozes, castanha de caju, ricos em ômega 3 e o azeite de oliva, rico em gorduras monoinsaturadas e ômega 9.

Outra fonte de ômega 3 está nos peixes como atum, sardinha, linguado e salmão. A recomendação da Organização Mundial de Saúde é que você consuma peixe ao menos uma vez na semana.

Então, analise a possibilidade de você incluir atum ou sardinha na sua alimentação, pelo menos, uma vez por semana, pois já vai trazer benefícios enormes para a sua saúde.

Consumo de ovos também contribui na

função cognitiva e uma atenção especial aos leites, pois contêm triptofano que contribui na elevação da serotonina (hormônio da felicidade). Chá verde contém flavonoides que são compostos ativos com funções estimulantes nesse processo de proteção cognitiva.

Tenho uma notícia sensacional para

você: sabia que o chocolate amargo também contribui nesse processo e ele não é vilão? O chocolate amargo e meio amargo também contêm compostos bioativos, que auxiliam na sua memória. Espero que você tenha gostado dessas orientações. Se gostou, curte e compartilhe com seus amigos e se inscreva no canal da Coopercica.

SOBRE JULIANA MENDONÇA

- Juliana é Nutricionista, especialista em nutrição clínica, cirurgia bariátrica, emagrecimento funcional e também atua em gestão de serviços de nutrição em ambiente hospitalar.





CHÁS, MAIS QUE AROMÁTICOS!

As plantas medicinais são utilizadas como recursos terapêuticos desde os primórdios da civilização. O chá é a forma mais simples de se obter os benefícios de plantas medicinais.

As ervas secas (folhas, frutos, flores e raízes) geralmente são encontradas em supermercados e farmácias. Já as ervas naturais, você pode, inclusive, plantá-las em vasos, jardineiras ou canteiros.

Como preparar

Os chás podem ser preparados de duas formas:

- **Infusão** (folhas, flores e frutos)
Separe a quantidade que irá usar. Aqueça a água até a fervura e despeje-a sobre a erva. Mexa suavemente, tampe o recipiente e deixe descansar por 15 minutos. Coe em uma xícara. De preferência, não adoce.
- **Decocção** (cascas, raízes, caules e sementes da planta)
Separe a quantidade que irá usar. Aqueça a água em recipiente com tampa. Quando a água ferver, misture as ervas na água e mexa suavemente. Deixe em fogo baixo, tampado, por 5 minutos. Desligue o fogo e coe o chá. De preferência, não adoce.

PREPARAÇÕES DO BEM

Fáceis de preparar, aproveite os seus benefícios.

MARACUJÁ



Parte utilizada: folhas

Indicações: ansiedade e insônia

Modo de preparo: infusão - 1 colher (sopa) das folhas em 1 xícara (chá) de água fervida, 1 a 2 vezes por dia.

GENGIBRE



Parte utilizada: raiz

Indicações: problemas gastrointestinais

Modo de preparo: decocção - 1 a 2 colheres (café) de gengibre em 1 xícara (chá) de água fervida, 1 a 2 vezes por dia.

CAPIM-SANTO



Parte utilizada: folhas

Indicações: cólicas, ansiedade e insônia

Modo de preparo: infusão - 1 a 3 colheres (chá) das folhas em 1 xícara (chá) de água fervida, 2 a 3 vezes por dia.

LIMÃO



Parte utilizada: fruto

Indicações: combate gripes e resfriados

Modo de preparo: decocção - descasque 1 limão pequeno, esprema a fruta e reserve. Com a casca, faça a infusão em 1 xícara de água fervida. Depois de 10 minutos, adicione o limão espremido. Beba 1 xícara, de 3 a 4 vezes ao dia.

CANELA



Parte utilizada: casca

Indicações: falta de apetite, problemas digestivos e flatulência (gases)

Contraindicação: durante a gestação

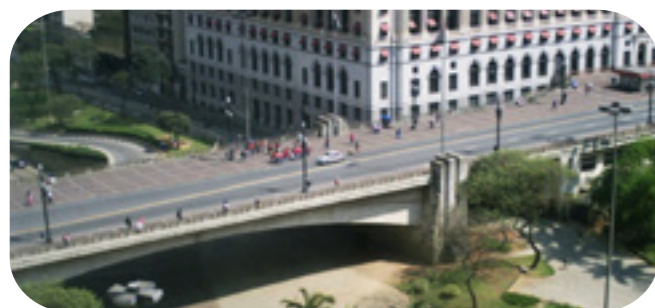
Modo de preparo: decocção - 1 a 4 colheres (café) de canela em pau em 1 xícara de chá de água fervida, 2 a 6 vezes ao dia.



Não coloque azeite ou óleo no cozimento do macarrão. O azeite ou o óleo na água faz com que a massa não absorva corretamente o molho porque a sua gordura cria uma espécie de película de proteção no macarrão, impedindo os molhos de penetrarem. Então, azeite, óleo ou manteiga no macarrão, só depois de cozido.



Em Portugal, “prego” é para ser comido porque se trata de um bife temperado com alho e sal, geralmente servido dentro do pão!



O Viaduto do Chá, primeiro viaduto de São Paulo, leva a palavra chá no nome por estar ao lado do Morro do Chá - como era chamada essa área, ocupada por uma plantação de pés de chá preto e que se estendia do Vale do Anhangabaú à Avenida São João, no século 19.



Não se deve colocar todos os vegetais para cozinhar na água fervente. Os vegetais que crescem dentro da terra, como a batata, a mandioquinha, a cenoura e a beterraba devem ser imersos em água inicialmente fria, que vai levantar fervura no decorrer do processo. Isso é importante para que esses vegetais cozinhem de dentro para fora lentamente. Já o brócolis, a abobrinha e a berinjela, que crescem fora da terra, é melhor colocá-los quando a água estiver quente. Isso porque esses legumes cozinhem de fora para dentro, mantendo o interior al dente.



Arroz não precisa ser lavado. Não há riscos para a saúde, se você preparar o arroz sem lavar. Os processos atuais de industrialização na produção do grão garantem a segurança do consumo sem a necessidade de lavagem, que antigamente era comum e recomendada, já que seu cultivo e distribuição eram mais rudimentares. Em relação ao arroz do risoto, geralmente o arbóreo, não se aconselha a lavar porque o amido presente é importante para o resultado desejável do prato.

JUNHO GEN GIBRE

É utilizado há mais de 3 mil anos por suas propriedades medicinais. O gengibre, substância responsável pela sua picância, pode retardar o crescimento de tumores no intestino, segundo pesquisas da Universidade de Minnesota (EUA). De origem asiática, também tem propriedades antissépticas, e está presente na culinária japonesa. Fresco, o gengibre tem sabor mais intenso e picante. Pode ser usado em sopas, refogados, marinadas, saladas ou como ingrediente em sucos e smoothies.

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 / Mangostim / Mexerica

LEGUMES

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

VERDURAS

Agrião / Alho-poró / Almeirão / Brócolis / Erva-doce



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

CLIQUE E ACESSE NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.

MAX



SERÁ ISSO AMOR?
2020 - Série (turca) - 2 Temporadas

Elenco: Hande Erçel e Kerem Bürsin

Resumo: Eda, uma arquiteta paisagista, buscando sucesso profissional, tem sua vida virada de cabeça para baixo ao aceitar um acordo com um famoso e arrogante empresário. Os dois precisam fingir ser um casal apaixonado, porém sentem um ódio mútuo.

NETFLIX



A MÃE DA NOIVA
2024 - Comédia romântica

Elenco: Brooke Shields, Miranda Cosgrove e Benjamin Bratt

Direção: Mark Waters

Resumo: O cenário é tudo de bom: sol, praia, areia e segundas chances. Brooke Shields é uma médica, mãe de uma influencer (Miranda) prestes a se casar.

PRIME VÍDEO



SEGREDOS DE UM ESCÂNDALO
2023 - Drama

Elenco: Julianne Moore, Natalie Portman e Charles Melton

Direção: Todd Haynes

Resumo: Gracie (Julianne) é casada com Joe (Charles), 20 anos mais novo do que ela. O romance entre os dois começou quando ele tinha 13 anos, causando a prisão de Gracie. Agora, a história vai virar filme e a chegada da atriz que vai interpretar Gracie (Natalie) é uma ameaça para a vida do casal.



MEMÓRIAS AFETIVAS DAS FESTAS JUNINAS

Tão marcantes e populares no Brasil, as Festas Juninas chegam a ser comparadas com o Natal. Inclusive, muitas pessoas as consideram como o “Natal do meio do ano”. Afinal, esses festejos representam família reunida e comidas típicas preparadas com alguns produtos da safra (como o milho). Músicas e danças típicas (quadrilhas) não podem faltar, para celebrar esses momentos inesquecíveis. As lembranças das Festas Juninas ativam os sentidos. O som da festa (audição), o cheiro das comidas (olfato), o sabor do quentão (paladar), as brincadeiras típicas (tato) e as cores das bandeirinhas/roupas (visão) nos fazem lembrar de momentos mágicos.


Muitas lembranças

- Vinho quente e quentão fervendo em panelas enormes e exalando aromas deliciosos.
- Barraca da pesca e do correio elegante, as mais movimentadas das festas nas escolas.
- Quadrilhas improvisadas, mas muito divertidas, marcaram a nossa infância e adolescência.
- Trajes inesquecíveis. Feminino: vestido de chita com fitas, chapéu de palha com direito a trança postiça e muito “rouge vermelho” para acentuar as maçãs do rosto. Masculino: camisa xadrez, calça jeans com remendos (muito antes de surgir a moda dos jeans rasgados), chapéu de palha, bigode e costeletas pintadas com carvão.

Memórias

Quem é do interior e já passou dos 50 anos, deve se lembrar das Festas Juninas nos sítios e nas fazendas, que reuniam famílias e amigos, e eram muito animadas. Bandeirinhas coloridas decoravam os “Arraiás”, presas a um pau-de-sebo, um alto mastro de madeira, originalmente “untado” com sebo de boi ou cera, onde o participante precisava escalar e chegar ao topo para pegar a recompensa, geralmente dinheiro. Naquela época, não era incorreto rir dos participantes, nas suas tentativas frustradas de ganhar o prêmio. Era escorregão para todos os lados e as roupas ficavam impregnadas de gordura e mal cheirosas. Depois da quadrilha, era a sensação dessas festas. Os comes e bebes: muitos e caprichados!!! A regra era levar um prato salgado ou doce. No final, virava um verdadeiro banquete: milho cozido, cuscuz, canjica, arroz doce, bolo de milho, curau, pé-de-moleque e doce de abóbora. Para beber, quentão e vinho quente, bebidas típicas, que aromatizavam a festa. Sanfoneiros e violeiros davam um toque musical sertanejo e animavam os “rastapés”. Ao fundo, uma fogueira era acesa para iluminar, aquecer e servir de cenário para a quadrilha. E também tinha um significado místico: quando só restavam as brasas, quem acreditava e tinha fé, caminhava sobre elas e não queimava os pés. Eu presenciei!

Desafio Dali: uma Exposição Surreal



É a primeira vez que 100 obras do mestre do surrealismo espanhol, Salvador Dali, podem ser apreciadas através de reproduções de quadros e esculturas. Graças ao uso da tecnologia, os visitantes vão participar de uma imersão nas peças que Dali produziu durante os mais de 60 anos de atividade.

Onde: Museu de Arte Brasileira (MAB) da Faap - R. Alagoas, 903, Higienópolis, SP

Quando: até 30 de junho - 3ª. a domingo, das 10h às 21h

Preço: R\$ 60 (inteira) e R\$ 30 (meia entrada)

www2.fAAP.br



PLANTAS AMIGAS E INIMIGAS

Companheiras ou amigas são aquelas que, ao serem plantadas no mesmo local, se ajudam na melhor ocupação do solo, utilização da água, luz e nutrientes. O resultado dessa interação são plantas mais desenvolvidas e saudáveis. Acompanhe as combinações de ervas que vão bem plantadas juntas em vaso, jardineira ou canteiro.

- Alecrim, sálvia e tomilho
- Sálvia e alecrim
- Orégano e manjerona
- Tomilho, orégano e sálvia
- Manjericão, orégano e manjerona

PLANTAS INIMIGAS

Ao interagirem com outras plantas causam efeito inibitório. Duas plantas podem ser inimigas ou antagônicas se competirem pelo mesmo recurso (água, nutriente ou luz solar) ou se a presença de uma inibir o crescimento da outra por meio de liberação de substâncias químicas.

Salsinha e cebolinha



Essa típica combinação no mesmo vaso ou jardineira, geralmente, não dá certo. A salsinha fica baixa, amarelada e pouco saudável; geralmente, é a primeira a morrer. Por isso, a salsinha deve ser plantada sozinha.

Pimentas



Devem ser mantidas isoladas porque consomem muitos nutrientes do solo e acabam prejudicando as companheiras.

Hortelã e Poejo



Não são boas companheiras. Se plantadas no mesmo local, acabam morrendo. A hortelã é ótima para chás, sucos e também para repelir pragas, mas, por conta de suas raízes agressivas, acaba matando as espécies ao redor.

COMBINAÇÃO DAS ERVAS

Aromáticas e saborosas, as ervas são usadas na preparação de muitos pratos.

ALECRIM



marinadas, carnes grelhadas e batatas assadas

SÁLZIA



cabrito, suínos e caça

HORTELÃ



receitas árabes, cordeiro e sobremesas frescas

TOMILHO



marinadas, carnes vermelhas e frango

LOURO



marinadas e caldos em geral

MANJERONA



vitela, peixe e frango

MANJERICÃO



pesto, molhos à base de tomate e queijos

ORÉGANO



saladas, molhos e pizza



RECEITAS

Vinho Quente Tradicional

Ingredientes

1 xícara (chá) de açúcar
 1 litro de vinho tinto seco
 500ml de água
 6 cravos da índia
 2 canelas em pau
 Casca de 1 laranja seca de um dia para o outro
 1 maçã cortada em cubinhos

Modo de preparo

Numa panela, leve ao fogo baixo metade do açúcar, mexendo até obter um caramelo dourado. Acrescente o vinho, a água, o restante do açúcar, o cravo, a canela e a casca de laranja. Deixe ferver em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Adicione a maçã e sirva.

Quentão Tradicional

Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
 1 e 1/2 xícara (chá) de água
 1 pedaço de gengibre picado
 1 limão em rodela
 3 cravos-da-índia
 2 pedaços pequenos de canela
 3 e 1/2 xícaras (chá) de cachaça

Modo de preparo

Derreta o açúcar em fogo alto até caramelizar e adicione os demais ingredientes, exceto a cachaça. Mexa até dissolver o açúcar e, com cui-

gado, acrescente a cachaça. Deixe ferver em fogo baixo por 3 minutos e sirva em canecas de barro ou louça, para se manterem aquecidos.

Bolo de Gengibre e Laranja

Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de laranja
 3 colheres (sopa) de gengibre ralado
 3 ovos
 2 colheres (sopa) de manteiga
 2 xícaras (chá) de açúcar
 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
 Margarina ou manteiga para untar

Calda

3 colheres (sopa) de açúcar
 1 xícara (chá) de suco de laranja
 1 colher (chá) de gengibre ralado

Modo de preparo

Bata no liquidificador o suco de laranja e o gengibre ralado. Acrescente os ovos e a manteiga e continue batendo até ficar homogêneo. Em um recipiente misture o açúcar e a farinha de trigo, acrescente a mistura do liquidificador e bata bem. Coloque o fermento e mexa delicadamente. Unte uma forma com manteiga, despeje a mistura e leve para assar em forno médio preaquecido a 180°C. **Para a calda:** leve ao fogo uma panela com açúcar, deixe aquecer e acrescente o suco de laranja e o gengibre. Deixe em fogo baixo e vá mexendo até formar uma calda em ponto de fio leve. Cubra o bolo ainda quente.

UMA
 COOPERCICA
 INTEIRINHA
 SEM SAIR DO
 SEU SOFÁ.



FICA FÁCIL, FICA A DICA.

**QUINTA
OFF**



**#FICA
#ADICA**

NA ÚLTIMA QUINTA-FEIRA DO MÊS
OS NOSSOS PREÇOS SÃO AINDA
MAIS BAIXOS!
APROVEITE!



COOPERCICA
QUALIDADE COM VOCÊ!