

REVISTA

# COOPERCICA

setembro 2023 | ano 26 | nº 312

**CACHAÇA**

***Combina  
com tudo!***



# VISITE NOSSA LOJA ONLINE

WWW.COOPERCICADELIVERY.COM.BR



**COOPERCICA**  
**DELIVERY**

## NESTA EDIÇÃO



10

### 04 FIQUE BEM

Herpes Zóster: mesmo vírus da catapora.

### 06 ACONTECE AQUI

Coopercica realizou treinamento de líderes.



12

### 08 É ÉPOCA

Abacaxi é o destaque do mês.

### 16 UM TOQUE VERDE

Plantas para cada lugar da casa.



COOPERCICA

### 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

# HERPES ZÓSTER

## Vacina é indicada para quem tem mais de 50

Também chamada de cobreiro, é uma doença causada pelo Vírus Varicela Zóster (VVZ), o mesmo da catapora.

Esse vírus permanece no organismo durante toda a vida da pessoa. Quando acontece uma queda expressiva na imunidade, seja pela idade, doença ou por estresse, o vírus volta a se replicar.

O vírus caminha dos gânglios dorsais para os nervos sensoriais, que se conectam com a pele.

O processo afeta a circulação sanguínea e em seguida vem a inflamação, com o aparecimento de vesículas que se assemelham a bolhas com pus, que provoca mais dor e vermelhidão.

A região da coluna, os membros superiores e a face são os locais mais atingidos.

**SINTOMAS** – Geralmente, antes do aparecimento

das lesões na pele, podem ocorrer sintomas como ardor e coceira, febre, dor de cabeça e mal-estar.

A lesão leva de 2 a 4 dias para aparecer. Quando não ocorre outro tipo de infecção, as vesículas se dissecam, formam crostas e o quadro evolui para a cura entre 2 a 4 semanas.

**PREVENÇÃO** – A vacina Herpes Zóster tem ótima eficácia para a prevenção da doença em adultos entre 50 a 70 anos.

Outras medidas importantes:

- Lave as mãos após tocar nas lesões;
- Isolamento de contato e respiratório para pacientes internados até a fase de crosta da lesão;
- Procure um médico para investigar os possíveis sintomas.

**Fonte: Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm)**

# ISOLAMENTO nos idosos pode causar depressão

Nos mais velhos, o isolamento tem relação direta com a velocidade do declínio cognitivo e o aumento do risco de demência. Um estudo científico acompanhou idosos durante 12 anos e o resultado foi que as habilidades cognitivas declinaram 20% mais rápido nas pessoas solitárias. Além disso, o isolamento e a solidão duplicam o risco dos idosos desenvolverem depressão e ansiedade.

A convivência social reduz em 15% o risco de depressão e ansiedade nas pessoas que passaram por experiências traumáticas, por exemplo.

Os benefícios de uma vida social estão ligados à sensação de bem-estar e à realização de sonhos e desejos pessoais.

Famílias unidas, amigos e relações sociais gratificantes contribuem para uma vida plena. Já o isolamento e a solidão fazem tanto mal à saúde, que podem levar até a comportamentos suicidas.

**CONEXÕES SOCIAIS** – Nos últimos anos, disciplinas como Epidemiologia, Neurociência, Psicologia e So-

ciologia demonstraram que a existência de conexões sociais sólidas ajuda na longevidade e nas boas condições físicas, cognitivas e mentais.

A ausência dessas conexões aumenta a mortalidade. Ao viver isolado, fica mais difícil, por exemplo, controlar os níveis de glicemia, o que pode resultar em maior número de complicações como infarto, AVC, neuropatia periférica (doença que afeta os nervos nas extremidades do corpo) e insuficiência renal crônica.

Conforme as estatísticas médicas, o isolamento aumenta em 29% a ocorrência de casos de infarto do miocárdio e 32% os casos de AVC, que podem ser fatais.

Em pacientes com doenças cardiovasculares, a solidão aumenta em 57% o número de hospitalizações e em 26% o de consultas ambulatoriais.

O isolamento também pode alavancar doenças como hipertensão arterial, colesterol alto e aumento do índice de massa corpórea.

Pesquisa da National Health Nutrition Examination Survey com pessoas diabéticas mostrou que o isolamento aumentou o número de óbitos.





## COOPERCICA promoveu treinamento de liderança

Para aprimorar o desempenho dos colaboradores em cargos de liderança, a Coopercica realizou um treinamento. O instrutor Marcos Gross utilizou a comunicação didática e desenhada, a fim de gerar mais conexão com os participantes.

Para desenvolver a rotina de gestão de pessoas, foram abordados temas ligados às técnicas de liderança, como os tipos existentes de liderança, desenvolvimento de propósito, feedback efetivo e per-

fis comportamentais.

A parte teórica teve como base estudos da Harvard University, da London School of Business e de outras fontes de pesquisas científicas.

Além da parte teórica, foram aplicadas dinâmicas e testes, como o DISC de perfil comportamental, que é uma metodologia de avaliação, para identificar os perfis que predominam em uma pessoa: dominância, influência, estabilidade e conformidade.

# SETEMBRO Abacaxi

O abacaxi é rico em vitaminas, fibras e potássio, além de apresentar um composto ativo muito importante: a bromelina, uma enzima que ajuda, inclusive, na digestão.

A bromelina é encontrada em maior quantidade no miolo do abacaxi, a parte mais dura da fruta, que costuma ser desprezada. Por isso, é importante consumir a fatia inteira do abacaxi. Cada fatia tem 50 calorias, em média.

Os nutrientes do abacaxi ajudam a aumentar a imunidade e têm propriedades anti-inflamatórias.

Além de seu consumo in natura, o abacaxi é muito usado em compotas, geleias, sucos, sorvetes, tortas, bolos, coquetéis e caipirinhas.



## HORTIFRUTIS da estação

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

### FRUTAS

Abacaxi  
Caju  
Jabuticaba  
Laranja-lima  
Laranja-pera  
Nêspera  
Tamarindo  
Tangerina

### LEGUMES

Abóbora  
Abobrinha  
Cará  
Cogumelo  
Ervilha  
Fava  
Inhame  
Rabanete

### VERDURAS

Alho-poró  
Almeirão  
Brócolis  
Chicória  
Couve  
Couve-flor  
Erva-doce  
Espinafre  
Louro  
Orégano



# BRASIL: menos populoso e mais interiorano

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) divulgou o resultado do Censo 2022, que foi surpreendente: a população cresceu bem menos do que se esperava. E tem mais: as famílias estão menores, as cidades médias cresceram e a população está envelhecendo.

Portanto, o Brasil tem um novo perfil da população e a sua relação com o consumo. A constatação é que caiu o número de moradores por domicílio, ou seja, as famílias estão bem menores do que no passado. Por outro lado, aumentou o número de domicílios. Isso significa mais mercado para imóveis residenciais com menos quartos e banheiros. Para lojas de utilidades domésticas, artigos para o lar e decoração, uma boa notícia, desde que ofereçam artigos compatíveis com espaços menores.

**CIDADES** – Cidades de porte médio cresceram mais do que as grandes cidades. Isso ocorreu, segundo especialistas, porque nas “metrópoles” o custo de vida é maior, e a violência e o trânsito congestionado incomodam as famílias. Com a vinda de moradores de capitais para cidades de médio porte – como é o caso de Jundiaí –, a tendência é que os serviços fiquem mais sofisticados e diversificados para acom-

panhar esse novo perfil de consumidores.

Shoppings centers, locadoras de veículos, restaurantes e redes de fast food terão de focar mais no interior. E ajustar seus produtos e serviços para os perfis de consumo dessas comunidades.

**REGIÕES BRASILEIRAS** – Houve o crescimento da população que vive na região centro-oeste – o dobro da média nacional – por causa do agronegócio, o segmento econômico mais importante do país.

A região norte também cresceu mais do que o Brasil como um todo, mas teve uma desaceleração em relação às últimas décadas.

Portanto, o desenvolvimento de cidades pequenas, médias e de outras regiões aumenta a necessidade de técnicos especializados, funcionários públicos, prestadores de serviços, entre outros profissionais.

**IDOSOS** – O maior impacto provocado pelos dados do Censo é o aumento do número de pessoas com 65 anos ou mais, que já corresponde a 10,5% da população. A população adulta, dos 30 aos 64 anos, avançou para 46,1%. E há menos jovens do que no passado: 20,9% dos 18 aos 29 anos, e 24,6% com menos de 18 anos.



# CACHAÇA

## combina com pratos salgados e doces

A cachaca é nossa! Patrimônio do Brasil e com quase 500 anos, cada vez mais, está em alta no Brasil e no exterior.



Vem aumentando o número de consumidores interessados na sua harmonização com diversos tipos de pratos.

Se for preparar uma comida leve, escolha cachaças com baixo teor alcoólico. Agora, se a comida for pesada, as cachaças com alto teor alcoólico combinam bem.

Existem inúmeras receitas que podem ser harmonizadas com a cachaca. As mais comuns são as entradas: **queijos, caldos e torresmo**.

Para **saladas e vinagretes**, escolha cachaças brancas, levemente encorpadas e que podem ser servidas resfriadas.

**Frutos do mar e aves** combinam com cachaças brancas, servidas em temperatura ambiente.

**Carnes vermelhas, assados, feijoada e cozidos** harmonizam com cachaças envelhecidas e aromáticas, em temperatura ambiente.

A cachaca também pode combinar com doces. Se a sua receita tem **chocolate**, uma cachaca envelhecida e com teor alcoólico alto resultará em um sabor equilibrado e delicioso. Para a famosa harmonização de **queijo com goiabada**, quanto mais envelhecida a cachaca, melhor será o sabor.

A cachaca ainda pode ser usada na preparação de **mousses, brigadeiros e gelatinas**. Procure encontrar uma harmonização do seu gosto, para degustar de forma prazerosa essa bebida tão tradicional e versátil.

### TIPOS

#### PRATA

É a cachaca tradicional, transparente. Pode ficar ou não armazenada em barril de madeira. Se for estocada, precisa ser em tonel de madeira jequitibá-rosa, amendoim ou freijó, para não transferir a cor amarelada à bebida.

Depois de destilada, vai para recipiente de aço inoxidável por determinado período e logo em seguida é engarrafada.

#### OURO

Também conhecida como amarela ou envelhecida. É preciso que 50% ou mais da cachaca fique armazenada em um barril de madeira, tendo a sua cor modificada. A madeira mais usada é carvalho.

#### PREMIUM

Não faz referência, necessariamente, à qualidade da bebida, mas ao tempo em que ela ficar armazenada. Para ser premium, deve permanecer em enormes barris de madeira (200 a 700 litros) pelo tempo mínimo de um ano.

### DIFERENÇAS ENTRE CACHAÇA E AGUARDENTE

De acordo com a legislação brasileira, a cachaca é uma aguardente com teor alcoólico entre 38% a 48%, obtida da destilação do mosto fermentado da cana-de-açúcar.

Já a aguardente é um destilado que pode ter como base a uva, cereais, milho, arroz, batata, além da própria cana. Possui graduação alcoólica que varia de 38% a 54% no Brasil.

Inúmeras madeiras são usadas para armazenamento e envelhecimento da cachaca.

Em tonéis de jequitibá, a cachaca tem

intensidade aromática média, apresenta notas florais, um toque de anis e um frutado que remete a peras maduras.

Já a cachaca armazenada em barris de amburana traz um toque amadeirado, com notas de mel de laranja e anis.

Em barris de carvalho, a cachaca ganha aromas que remetem ao chocolate, com toque sutil de tangerina, além de notas de amêndoas com mel.





# PÉ DE JAMBO

## o xodó da dona Maria

Um pé de jambo plantado há mais de 20 anos em frente à casa da família Nunes, em Maranguape (CE), tornou-se um símbolo de amor e uma memória viva da dona Maria, que plantou a árvore e faleceu aos 95 anos.

“Minha mãe sempre amou plantas. Até os 95 anos, o que mais gostava era cuidar delas. Tinha uma mão abençoada; tudo que plantava, logo pegava. Ela sempre se preocupou em preservar o meio ambiente e deixar a rua mais bonita”, contou a filha Cleneide.

A história de amor com o pé de jambo começou em meados de 2001, quando uma outra árvore plantada na frente da casa da família Nunes foi arrancada. Dona Maria, que na época tinha 75 anos, ficou muito triste.

Percebendo a tristeza da dona Maria, a vizinha fez uma surpresa: trouxe uma muda de jambo vermelho, que foi plantada no mesmo local da outra.

Temendo mais uma ação de vandalismo, dona Maria e a vizinha cercaram a muda com uma grade de madeira, do tipo que protege as plantas nas calçadas.

Daí em diante, o jambeiro foi muito bem cuidado e vigiado, inclusive pelos vizinhos. E cresceu bonito, com sua copa frondosa.

À medida que ia florescendo, a árvore ganhava o carinho dos moradores e de quem passava pela rua. As pessoas passaram a se abrigar à sua sombra, comer seus frutos e principalmente cuidar para que ninguém fizesse mal ao jambeiro.

A preocupação da dona Maria com o pé de jambo era tamanha, que, quando chegava a época da poda, fazia questão de acompanhar o corte dos galhos pelos funcionários da prefeitura.

Mesmo com Alzheimer, a matriarca olhava para a árvore e, por vezes, recobrava a memória de quando ela ainda era uma plantinha que recebia seus cuidados.

O pé de jambo tornou-se ainda mais importante depois do falecimento da dona Maria, há dois anos. Para a família, a planta é a memória viva da mãe, que tanto lutou para preservá-la.

**21 de setembro: Dia da Árvore**

**COOPERCICA DROGARIA**  
QUALIDADE COM SUA SAÚDE.

# SETEMBRO

*vermelho*

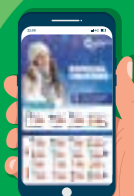
**ESTAMOS COM VOCÊ NO COMBATE ÀS DOENÇAS DO CORAÇÃO.**

**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 Cooperca Drogaria - Jundiá**

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.



# Seja um cozinheiro MAIS CONSCIENTE!

A primeira sugestão é aproveitar o que tem na geladeira.

Evite desperdícios em receitas. Você sabia que a casca da batata pode ser reaproveitada e, antes de fritá-la, dá para empaná-la na farinha e fica uma delícia? Lave a casca antes de fritar.

Não jogue fora, por exemplo, os talos de brócolis. Depois de picá-los, faça um refogado com alho e cebola ou então use os talos para incrementar sua sopa.

Prefira os alimentos da estação, pois você ganha em qualidade e também no preço.

Exagerou nos pratos? Você pode congelar o que não irá comer. Assim, a comida não vai estragar e você terá uma opção pronta no freezer.

Se você fez muito risoto ou arroz e não quer repeti-lo, pode

transformá-lo em deliciosos bolinhos de arroz. Sobras de estrogonofe podem virar molho de macarrão.

Se as frutas estão maduras e podem acabar estragando na fruteira, transforme-as em uma refrescante salada de frutas.

A casca do abacaxi, depois de higienizada, pode ser usada em chá, suco, geleia, smoothie e até bolo.

Antes de lavar a louça, deixe-a de molho. A vantagem é que a sujeira sai mais rápido e você economiza com água e sabão.

O aproveitamento consciente dos alimentos, o uso racional da água e da energia elétrica são ótimas formas de contribuir com a sustentabilidade do nosso planeta.



## ETIQUETA NA CULINÁRIA ITALIANA

**Colher para enrolar o macarrão:** se na Itália, não se usa a colher como apoio para enrolar o macarrão com o garfo, por que usá-la aqui? O correto é enrolar o espaguete no garfo e em seguida levá-lo à boca. Simples!

**Guardanapo no pescoço:** o guardanapo deve estar sobre a mesa ou no colo. Só é aceitável

pendurá-lo no pescoço quando se está comendo uma massa com muito molho em casa ou em cantinas, que até fornecem esse acessório.

**Limpar o prato com o pão:** não é um gesto refinado fora de casa. Mas, se você não resistir ao molhinho que sobra no fundo do prato, pode espetar o pão com o garfo, que é mais educado. Já na França, limpar o prato com o pão é considerado um elogio ao chef de cozinha.

# A história do CACHORRO-QUENTE

O cachorro- quente ou hot dog é um dos símbolos da cultura americana, mas conquistou o paladar mundo afora, inclusive o brasileiro, que adora esse sanduíche.

O cachorro- quente tem um “pezinho” na Europa. Afinal, é de lá que veio a salsicha. Embora sua criação seja incerta, Alemanha e Áustria disputam os créditos.

Foram os imigrantes europeus que trouxeram a salsicha para os Estados Unidos, no final do século 19. Prático e barato, esse embutido fez sucesso, depois que alguém teve a ideia de servi-lo no pão, na forma de lanche.

O açougueiro alemão Charles Feltman montou um carrinho para vender sanduíches de salsicha, mostarda e chucrute, em 1867, em Coney Island, em Nova York, nos Estados Unidos.

O carrinho virou restaurante e, em 1913, Feltman contratou Nathan Handwerker, que, anos depois, virou concorrente com seu próprio negócio de cachorro- quente. Mais do que isso: montou uma rede de fast food, a Nathan’s. Inclusive, tem filiais em São Paulo, Belo Horizonte e Rio de Janeiro, com o nome de Nathan’s Famous Brasil, o sabor de Nova York.

Os americanos são tão apaixonados por esse sanduíche que até realizam competições. Joey Chestnut devorou 63 hot dogs em 10 minutos. Já o título da categoria feminina ficou com a Miki Sudo, que comeu 40.

Nos Estados Unidos, o cachorro- quente típico é preparado com salsicha, molho agri-doce de pepino, mostarda e ketchup. Mas tanto lá como no Brasil, sua composição varia muito.

**NO BRASIL** – O empresário Francisco Serrador, idealizador da Cinelândia, no centro do Rio de Janeiro, lançou em 1926, o cachorro- quente para ser vendido em seus cinemas.

A novidade fez tanto sucesso, que acabou inspirando os compositores Lamartine Babo e Ary Barroso a

criarem, dois anos depois, a marchinha de carnaval “Cachorro-Quente”.

O sanduíche conquistou definitivamente o gosto do brasileiro após a 2ª. Guerra Mundial, época em que o país passou a sofrer grande influência da cultura americana.

No estado de São Paulo, além do pão e da salsicha, o cachorro- quente acompanha purê de batata, vinagre, milho verde, batata palha, além de maionese, catchup, mostarda e pimenta.

**09 de setembro: Dia do Cachorro-Quente**





# PLANTAS para cada lugar da casa

## HALL DE ENTRADA

– o lírio-da-paz, além de neutralizar as energias negativas, não precisa de luz direta.



**ESCRITÓRIO** – para o home office, **suculenta** (mesa); **dracena, ráfia e antúrio** (vasos no chão).



**BANHEIRO** – a umidade e o vapor podem prejudicar o crescimento de determinadas plantas. Caso o banheiro ou lavabo não tenha uma janela – que deve ficar sempre aberta – o ideal é optar por uma planta artificial. Neste ambiente, é indicado ter **suculentas**. A dica é posicioná-la perto da janela ou em um local com bastante claridade.

**COZINHA** – **temperos e hortaliças** agregam beleza, aroma e praticidade, para quem cozinha. Pimenta (espanta o mau-olhado); hortelã, manjericão e alecrim (temperos) e erva-cidreira (calmante).

**SALA DE ESTAR** – a **orquídea** é ideal para esse cômodo, que geralmente é bem iluminado e arejado. Ela embeleza este espaço, considerado o espaço nobre de uma casa.



**QUARTOS** – **espada-de-são-jorge, clorofito, sicus e babosa**, que purificam e garantem uma noite de sono mais tranquila.





Foto ilustrativa

# RECEITAS

FICHA 254

## Pernil com Molho de Abacaxi e Cachaça

### Ingredientes

1,5 kg de pernil suíno em peça sem osso  
1 abacaxi  
1 pimentão vermelho  
1 xícara (chá) de cachaça  
2 cebolas  
2 dentes de alho  
3 colheres (sopa) de azeite  
2 folhas de louro  
2 colheres (chá) de cominho em pó  
1 colher (sopa) de sal  
pimenta-do-reino a gosto  
folhas de coentro a gosto

### Modo de preparo

Corte o pernil em pedaços grandes e descarte o excesso de gordura. Transfira para uma travessa e tempere com o sal, o cominho e pimenta-do-reino. Deixe em temperatura ambiente enquanto prepara os outros ingredientes. Descasque e pique fino as cebolas e os dentes de alho. Retire as sementes do pimentão e corte-o em pedaços grandes. Descasque e corte o abacaxi em cubos grandes. No liquidificador coloque o pimentão, os cubos de abacaxi e junte a cachaça, e bata bem. Passe o suco por uma peneira, pressionando com as costas de uma colher. Reserve. Em uma panela de pressão coloque uma colher (sopa) de azeite e adicione pedaços de pernil, um ao lado do outro sem amontar. Deixe dourar por 3 minutos e vá

virando para dourar todos os lados. Transfira para uma travessa e repita com o restante. Mantenha a panela em fogo médio e regue com 1 colher (sopa) de azeite. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue até murchar. Junte o alho e as folhas de louro, mexa por mais 1 minuto. Regue com o suco de abacaxi e pimentão e misture com a espátula, raspando bem o fundo da panela. Volte os pedaços de pernil à panela, feche a tampa e aumente o fogo. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 40 minutos. Desligue o fogo e espere o vapor sair, abra a tampa e transfira o pernil para uma travessa. Desfie a carne de porco com garfo e transfira para uma tigela de servir. Junte o molho ao pernil desfiado e misture bem. Acerte o sal. Salpique com folhas de coentro e sirva a seguir. Pode servir como lanche no pão de queijo, pão francês, no pão de sua preferência; ou com arroz branco e farofa.

## Suco da Casca de Abacaxi

### Ingredientes

casca de 1 abacaxi lavada  
1 litro de água  
2 galinhos de hortelã  
açúcar a gosto

### Modo de preparo

Bata no liquidificador a casca de abacaxi, a água e hortelã. Passe pela peneira e adoce a gosto. Leve à geladeira.

# Sabor & Minas

+ DE 20 ANOS NO MERCADO



Somos uma marca **Top of Mind**, estamos atualmente em **2º lugar na Área IV** (São Paulo Capital); e assumimos o **3º lugar na Área V**, São Paulo Interior. Com mais de 20 anos no mercado oferecendo os melhores pães de queijo, e a experiência que só a Sabor & Minas pode entregar.

Ofereça Sabor & Minas para seus clientes e invista na marca que traz:

✓ **mix completo e variado**

✓ **produtos de valor agregado**

Instagram [saboreminalimentos](#)

Facebook [Sabor & Minas](#)

WhatsApp [11 94722.0286](tel:1194722.0286)

[www.saboreminalimentos.com.br](http://www.saboreminalimentos.com.br)



# DUG'S PetCare

*Toda a linha DUG'S você encontra nas lojas CooperCica! Venha conferir e leve carinho para o seu Pel.*



[facebook.com/dogcenter](https://www.facebook.com/dogcenter)  
[www.dugs.com.br](http://www.dugs.com.br)

