

REVISTA

# COOPERCICA

outubro 2023 | ano 27 | nº 313



**TÁ+ON NAS OFERTAS,  
TÁ+ON NAS VANTAGENS  
E AGORA TÁ NO ONLINE.  
ACESSE O SITE DA COOPERCICA  
FAÇA JÁ O SEU CADASTRO.**



# VISITE NOSSA LOJA ONLINE

WWW.COOPERCICADELIVERY.COM.BR



  
**COOPERCICA**  
**DELIVERY**

## NESTA EDIÇÃO



### **04** FIQUE BEM

Outubro Rosa: prevenção ao câncer de mama.

### **10** DEU ÁGUA NA BOCA

Alimentos nutritivos desde a infância.



### **13** É ÉPOCA

Acerola é o destaque do mês.

### **16** UM TOQUE VERDE

Qual é a flor do seu aniversário?



### 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



# OUTUBRO ROSA prevenção ao câncer de mama

No Brasil, a campanha começou em 2002 porque o câncer de mama é o mais frequente nas mulheres, depois do câncer de pele não melanoma. Se for detectado logo no início, as chances de cura chegam a 90%.

Somente este ano, o INCA (Instituto Nacional de Câncer) calcula que 73.610 mil mulheres serão diagnosticadas com câncer de mama no Brasil.

Há vários tipos. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns, têm desenvolvimento rápido; enquanto outros, crescem mais lentamente.

O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

O fator mais importante para o sucesso no tratamento é o estágio em que a doença for identificada. O rastreamento através da mamografia é a melhor maneira de se prevenir, aumentar as chances de cura e contribuir na redução de sequelas dos processos de radioterapia e de quimioterapia.

**PREVENÇÃO** – Os cuidados mais importantes são:

- Manter o peso corporal saudável;
- Fazer atividade física;
- Evitar o consumo de bebida alcoólica;

- Se for necessária a terapia de reposição hormonal, por causa dos sintomas do climatério, fazer pelo menor tempo possível e sob a supervisão médica;
- Para quem tem filhos, amamentar o maior tempo possível.

### SINAIS

- Carço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor, independentemente da idade, ou qualquer nódulo persistente após a menopausa;
- Alterações no formato ou saída espontânea de líquido pelos mamilos;
- Pequenos caroços no pescoço ou axilas;
- A pele pode ficar avermelhada. Observe e sinta suas mamas no dia a dia e fique atenta às alterações.

**DIAGNÓSTICO** – Para a investigação, além do exame clínico das mamas, podem ser recomendados exames de imagem como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética. A confirmação só é feita através da biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado para definição do diagnóstico.



MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA.

## VOCÊ PRÁTICA O autoexame?

Ele deve ser feito mensalmente, após a menstruação. Se você não menstrua mais, estabeleça uma data fixa todo mês para fazê-lo. Além do autoexame, é essencial consultar ginecologista regularmente.

### Passo a passo DO AUTOEXAME

Ao notar qualquer novidade visual ou no toque, como nódulos, pele avermelhada, enrugada ou com aspecto de casca de laranja, alterações nos mamilos, etc., **consulte ginecologista imediatamente.**



1 Deitada ou no banho, ponha uma mão atrás da cabeça.



2 Apalpe a mama com a mão livre, fazendo movimentos circulares. Comece pelo mamilo, passando por toda a mama, até chegar na axila.



3 Em seguida, fique de frente para o espelho. Observe as mamas com os braços abaixados, atrás da cabeça e na cintura.



4 Por fim, aperte levemente os mamilos, observando se sai alguma secreção.

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.



# ACESSE AGORA

O NOVO SITE COOPERCICA



ACONTECE AQUI

Você é um  
**COOPERADO  
COOPERCICA?**  
Então, você é o nosso  
**Cliente CooperMais!!**

A CooperCica está sempre pensando em você. Sabemos que o nosso Cooperado é muito mais que um Cliente. Por isso, a partir de agora, você é o nosso Cliente CooperMais. Mais vantagens. Mais economia. Variedade, preços justos e aquele atendimento que você já conhece. Ainda não é o nosso Cliente CooperMais? Acesse o QR CODE abaixo e faça já seu cadastro. É simples, rápido e você já sai aproveitando os nossos descontos e vantagens. Vem com a gente, você, também! E, torne-se um Cliente CooperMais!!

## Venha navegar no **NOVO SITE** **DA COOPERCICA**

Assim como as lojas CooperCica, o novo site foi idealizado para ser limpo, organizado, bem construído e focado no cliente.

O novo site ganhou um layout moderno e atraente. Está mais fácil de navegar, além de mais interativo e integrativo. A organização é outro ponto alto, pois ajuda a guiar o usuário.

Conta com um dos frameworks (modelo de programação) mais modernos e seguros, com muita integração com outras plataformas. A navegação acontece em um dos ambientes mais seguros da internet. Um dos destaques é a velocidade e o dinamismo do site, conforme Omar Alexandro, diretor de tecnologia da PontoDot, empresa responsável pela elaboração do novo site.

A reformulação visual buscou a modernidade, sem deixar de lado a simplicidade. O resultado foi alcançado: layout atraente e simples, mais próximo do que as pessoas estão acostumadas a navegar diariamente. Um exemplo é a inserção dos acessos rápidos nas laterais.

A maior parte dos acessos se dá pelos dispositivos móveis, como smartphones e tablets, o que justifica o novo site estar focado no mobile.

A construção também foi pensada em agradar um público mais jovem e, ao mesmo tempo, oferecer uma navegação fácil para quem não está familiarizado com sites e aplicativos.

Mais uma novidade: a comunicação do site com as outras mídias da CooperCica. O site está integrado com as redes sociais, como o YouTube, trazendo playlists para você aproveitar a navegação.

O site está mais acessível às ofertas e promoções especiais que temos no nosso delivery e também na folheteria. A praticidade é fundamental para facilitar a navegação e agradar quem acessa o site.

### **REVISTA COOPERCICA**

Agora, quem navegar pelo site fica sabendo dos principais assuntos da Revista CooperCica, através das chamadas inseridas antes do download da revista. As edições anteriores também podem ser acessadas.

**CLIENTE  
COOPER  
mais  
TÁ+ON!**

**TÁ+ON NAS OFERTAS,  
TÁ+ON NAS VANTAGENS  
E AGORA TÁ NO ONLINE.**

Descubra o mundo de promoções exclusivas para o Cliente CooperMais! Cadastre-se agora e fique ligado em todas as promoções que levam o selo CooperMais. Não perca a chance de economizar!

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

# MATEMÁTICA ajudou até a contar ovelhas

A matemática surgiu no antigo Egito, há 3.500 anos a.C. (Antes de Cristo). Porém, na Pré-História já se usavam os conceitos de contar e medir.

Na Grécia, despontaram, por exemplo, Arquimedes – suas ideias demoraram 2.000 anos para serem aplicadas – e Hipátia, a primeira mulher a aplicar conceitos matemáticos.

Desde a descoberta da escrita, por volta de 1500 a.C., as pessoas começaram a registrar suas ideias —entre elas, estava o movimento dos astros no céu. Elas queriam não só acompanhar os astros, mas prever esses movimentos no futuro. A matemática foi inventada também para ajudar nisso.

Também existia a necessidade de contar as coisas. Se alguém tinha um rebanho de ovelhas, como fazer para saber se algum animal fugiu? Pegava-se uma pedrinha para representar cada ovelha. Depois se comparava a quantidade de pedras e de ovelhas. Assim, se desenvolveu o processo de contagem.

Da mesma forma, se calculava a venda de

mercadorias. A matemática também era aplicada na cobrança de impostos pelo governo.

Matemática não é apenas números. No Egito antigo, quando tinha enchentes do rio Nilo, a água derrubava as cercas dos terrenos, e ninguém mais sabia onde começava e acabava cada propriedade. Então, tiveram que aprender a resolver problemas como delimitação de terrenos, construção de casas e plantações. Assim nasceu outra parte importante da matemática, a **geometria**.



## O reinado da BONECA SUSI



Antes da Barbie, reinou no Brasil uma boneca chamada Susi, lançada em 1966, pela Estrela.

Durante um bom tempo, Susi foi unanimidade no mercado brasileiro como "fashion-doll", a boneca com roupas e acessórios da moda para vestir e trocar.

Assim como a Barbie, a Susi teve um namorado, o Beto, que foi criado em 1974 como "o

alegre companheiro de Susi". Seu nome teria sido uma homenagem ao cantor Roberto Carlos.

A Barbie chegou ao Brasil em 1982, também pela Estrela. Por isso, a empresa deixou de fabricar a Susi entre 1985 e 1997. Felizmente, a Susi voltou a ser comercializada e pode ser adquirida no site [www.estrela.com.br](http://www.estrela.com.br)



## LEITURA deve ser estimulada desde bebê

A leitura traz inúmeros benefícios e deve ser estimulada desde cedo. As crianças desenvolvem a concentração, a memória, o raciocínio e a compreensão. Ler também estimula a linguagem oral e amplia a capacidade criativa.

Os benefícios se estendem para o fortalecimento dos vínculos afetivos, quando o momento é compartilhado. Através da leitura, as crianças começam a entender seus sentimentos e a tentar lidar com eles.

É importante que as crianças conheçam diferentes gêneros literários, como clássicos, best sellers, histórias em quadrinhos, poemas, contos de fadas e histórias reais.

### ROTINA DE LEITURA

- **Segunda-feira:** dia de ler para aprender, como Ciência Hoje das Crianças (CHC), com versão digital [chc.org.br](http://chc.org.br)
- **Terça-feira:** leitura para a criação de algum objeto. Por exemplo, o adulto pode criar algum brinquedo junto com a criança e depois sugerir a leitura de guias e manuais sobre o objeto criado.
- **Quarta-feira:** ler para se divertir. História em quadrinhos pode ser uma boa escolha.
- **Quinta-feira:** dia de aventuras. História de ficção científica é uma opção adequada.
- **Sexta-feira:** dia da criança contar uma história sobre algum tema que foi lido.

### Livros para cada idade

- **ATÉ OS 3 ANOS:** livros que proporcionam experiências sensoriais, que estimulam a audição ou o tato, como os livros de banho.
- **DE 3 A 6 ANOS:** temas mais místicos, para ajudar a lidar com seus medos. Nessa idade,

as crianças passam a se identificar com fadas e bruxas, a ter medo da morte e de perder um familiar. Esses livros auxiliam as crianças na busca de um caminho mais otimista em relação aos problemas do dia a dia.

- **A PARTIR DOS 6 ANOS:** livros de aventura e ficção científica, pois as crianças querem conhecer um mundo mais fantasioso.

# CARDÁPIO SAUDÁVEL desde a infância

Uma alimentação nutritiva desde a infância ajuda as crianças a conquistarem uma vida mais saudável na idade adulta e também a prevenir anemia, diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardíacas.

Além disso, uma alimentação saudável promove benefícios importantes, como melhora da saúde intestinal, mais energia para brincar, desenvolvimento adequado para a idade, além de mais foco, memória, atenção e capacidade de aprendizado.

Para isso, a criança precisa ser apresentada desde cedo a alimentos variados, como verduras, legumes, frutas e carnes. Assim, vai conhecer desde pequena diferentes sabores e texturas.

Se no início a criança rejeitar alguns alimentos, não desanime. Vá com calma. Lembre-se: é impossível gostar de tudo! Então, não force.

O importante é testar o que ela gosta e introduzir as novidades aos poucos, para ir se acostumando com os novos sabores. Acompanhe algumas sugestões.

- A decoração do prato é fundamental. Pode ter figuras e cores diversas, para chamar a atenção.
- Apresente os alimentos de formas diferentes: crus, cozidos, fritos e assados.
- Para motivar a criança, peça para lhe ajudar na cozinha. Assim, ela se diverte participando da preparação das refeições.
- Dê o exemplo, mostrando que uma alimentação saudável também faz parte da sua rotina.

## LANCHINHOS

A introdução de lanchinhos saudáveis é algo que pode ser feito de forma gradual e natural. Essas sugestões podem ser preparadas para as crianças levarem na lancheira.

- **SANDUÍCHE NATURAL:** feito de preferência com pão integral, pode ter recheio salgado ou doce, como frango desfiado, ricota temperada com ervas, geleias e pasta de amendoim.
- **TAPIOCA:** é uma boa alternativa sem glúten, podendo ser recheada com os mesmos ingredientes que os sanduíches.
- **SALADA DE FRUTAS:** saborosas, refrescantes e coloridas, as crianças adoram. Pode acrescentar granola.
- **CHIPS:** as crianças costumam gostar, tanto ou mais que os adultos. Podem ser de batata doce, mandioca, mandioquinha e até mesmo de frutas, como maçã e banana. Eles devem ser cortados bem fininhos e assados.
- **COOKIES:** pode ser bem divertido fazer em casa junto com seu filho. A preparação é fácil. Podem ser doces ou salgados. Ter chocolate, coco, legumes, frutas, ou seja, ingredientes que a criança gosta. Pode adicionar aveia e cereais, para deixá-los mais completos e ajudar na saciedade na hora dos estudos.

# CHARDONNAY, a rainha das uvas brancas

A uva Chardonnay surgiu em Borgonha, na França, e é a casta branca mais cultivada no mundo. Adapta-se facilmente a diferentes tipos de clima e solo e é usada na produção de vinhos brancos secos (geralmente armazenados em barris de carvalho), vinhos mais doces e espumantes (inclusive no Brasil). Por tudo isso, ficou conhecida como a rainha das uvas brancas.

Estudos da Universidade da Califórnia confirmaram que a Chardonnay é resultado de um cruzamento das uvas Gouais e a Pinot Blanc.

Os principais países produtores são França, Estados Unidos e Chile.

## HARMONIZAÇÃO DA CHARDONNAY

- Queijos macios como minas frescal, coalho, mussarela de vaca ou búfala.
- Saladas de folhas verdes com parmesão e um toque de oleaginosas (amêndoas ou nozes).
- Aves, como frango ou peru.
- Bacalhau, salmão e frutos do mar.
- Massas com molho branco, cremoso ou à base de queijo.
- Sobremesas como doce de leite, compota de peras, torta de maçã e salada de frutas.

## AS NOSSAS CASTAS BRANCAS

- **Chardonnay:** é a principal uva na produção de vinhos brancos na Serra Gaúcha.
- **Moscatel:** usada em vinhos brancos e espumantes doces, é cultivada no Rio Grande do Sul e também no Vale do São Francisco (Bahia e Pernambuco).
- **Sauvignon Blanc:** a uva é utilizada na elaboração de vinhos produzidos em vários estados brasileiros, como no Rio Grande do Sul.



# OUTUBRO Acerola

Originária da América Central, a acerola tem sabor ácido e levemente adocicado, e é considerada uma das campeãs em vitamina C, superando o limão e a laranja.

Também conhecida como ácido ascórbico, a vitamina C melhora o sistema imunológico, a pele, e conta com forte ação antioxidante, o que ajuda a proteger dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce.

Além da vitamina C, a acerola é rica em vitamina A, riboflavina B2, ácido fólico, niacina, fósforo, manganês, magnésio, cálcio, ferro, potássio e cobre. Suas fibras alimentares ajudam no bom funcionamento do sistema digestivo.

O Brasil é o maior produtor, consumidor e exportador mundial de acerola. Trata-se de uma fruta muito versátil, pois é usada em sucos, sorvetes, balas, geleias, compotas, licores e até comercializada em cápsulas de vitamina C pura.

Outro ponto positivo: a acerola é pouco calórica (100g, o equivalente a 1 xícara de chá da fruta, contém apenas 60 calorias).



## 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  
Acerola  
Caju  
Coco verde  
Jabuticaba  
Laranja-lima  
Laranja-pera  
Mamão  
Manga  
Nêspera

### LEGUMES

Abóbora  
Abobrinha  
Alcachofra  
Aspargo  
Batata-doce  
Berinjela  
Beterraba  
Cenoura  
Cogumelo  
Ervilha  
Inhame  
Pepino  
Rabanete

### VERDURAS

Alho-poró  
Almeirão  
Brócolis  
Catalonha  
Cebolinha  
Chicória  
Coentro  
Couve-flor  
Erva-doce  
Espinafre  
Folha de uva  
Hortelã  
Mostarda  
Orégano

# A criadora da BONECA MAIS FAMOSA DO MUNDO

A americana **Ruth Handler** criou a boneca mais famosa e até ganhou o apelido de "mãe da Barbie".

Nascida em Denver (EUA), Ruth casou-se com Elliot Handler e foi trabalhar com o marido em Los Angeles. Seu talento para vendas resultou na fundação da Mattel com seu marido e um sócio, Harold Matson.

A Barbie foi inspirada na sua filha, Barbara, que brincava com bonecas de papel. Ruth, então, decidiu que a filha deveria ter uma boneca que não fosse de papel. Para homenageá-la, batizou a boneca com o apelido carinhoso da filha: Barbie.

Lançada em março de 1959, em uma feira de Nova York, com uma estratégia de marketing voltada para comerciais de TV, as vendas da Barbie dispararam e 300 mil unidades foram vendidas só naquele ano, por apenas 3 dólares.

Graças ao sucesso de vendas, Barbie logo ganhou um namorado, o Ken, em homenagem ao seu filho Kenneth. Ruth faleceu em 2002.

Depois de 21 anos, sua maior invenção ganhou as telas do cinema e está sendo um sucesso em diversos países, inclusive no Brasil, onde muitos expectadores chegam aos cinemas usando figurinos rosas.

## CURIOSIDADES

- A boneca é comercializada em mais de 150 países. Desde a criação até hoje, cerca de 1 bilhão de Barbies já foram vendidas.
- O recorde de vendas aconteceu em 2021, no auge da pandemia da Covid-19.
- Barbie já teve centenas de profissões e nos últimos anos foram lançadas versões com deficiências. Em 2019, foi lançada uma Barbie cadeirante, branca

e loira de olhos azuis. E também uma Barbie com a pele mais escura, usando prótese na perna.

- Em 2020, uma Barbie negra com vitiligo foi uma das mais vendidas da linha Fashionista, nos EUA.

- Em 2021, uma outra boneca negra de cabelos afro foi um dos cinco modelos mais populares no mundo.

- Em julho do ano passado, chegou no Brasil a Barbie usando aparelho auditivo. A atriz britânica Rose Ayling-Ellis, diagnosticada com deficiência auditiva desde o nascimento, estrelou a campanha de lançamento.



# Qual é a **FLOR DO SEU ANIVERSÁRIO?**

**JANEIRO – cravo:** está associado à sorte e vitórias. Não é à toa que esta flor perfumada e charmosa costuma ser usada na lapela do noivo durante o casamento.



**FEVEREIRO – violeta africana:** símbolo da lealdade, fidelidade e espiritualidade. Na Grécia Antiga, era associada à fertilidade.



**ABRIL – margarida:** símbolo de inocência, juventude e simplicidade. O nome vem do grego “margarites” e significa algo precioso.



**MARÇO – narciso:** originária do Mediterrâneo, simboliza a beleza e a vaidade. Por nascer perto de rios, a espécie é associada à figura de Narciso, personagem mitológico que se apaixonou por sua própria imagem refletida nas águas.



**MAIO – flor-de-maio:** representa esperança e felicidade. As diferentes tonalidades encantam as pessoas, evocam humanidade, doçura e felicidade.



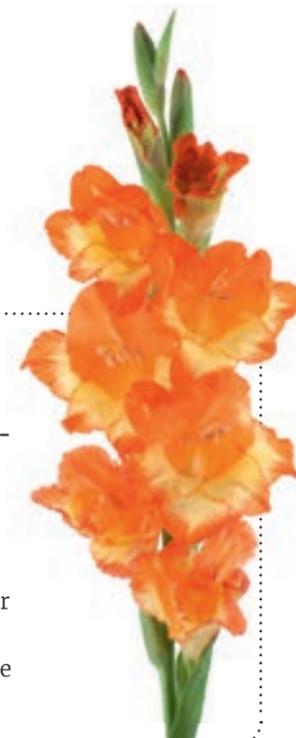
**JUNHO – rosa:** na cor vermelha, representa a paixão. Já as rosas amarelas estão associadas à amizade e à alegria.



**JULHO – orquídea:** independência e liberdade são seus ideais. Nascidos nesse mês caminham ao lado da sorte, o que pode ajudar na realização de seus projetos.



**AGOSTO – gladiolo ou palma-de-Santa-Rita:** tem sua floração colorida e exuberante, em formato de espada. É uma flor imponente e está associada à força e à integridade.



**SETEMBRO – áster:** nativa da China, suas pétalas têm tons de lilás. O seu nome homenageia a deusa grega Astreia, que, segundo a mitologia, chorou sobre o céu escuro para iluminar a noite. Suas lágrimas se transformaram em flores delicadas com formato de estrela. É sinônimo de sabedoria, amor, paciência e lealdade.



**OUTUBRO – calêndula:** de origem africana, costumava ser usada pelos cristãos para enfeitar a imagem da Virgem Maria. Sua simbologia, então, tem relação com devoção e coragem.



**DEZEMBRO – azevinho:** está presente nas decorações de Natal. Antes mesmo do nascimento de Jesus, a planta já servia para espantar os maus espíritos. Está relacionado à paz e à felicidade. Já as folhas afiadas reforçam a ideia de proteção e defesa.





Foto ilustrativa



# RECEITAS

FICHA 255

## Bolo de Acerola

### Ingredientes

300g de farinha de trigo, peneirada  
4 ovos  
150g de manteiga  
200g de açúcar  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
200ml de suco de acerola natural

### Calda

1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
250ml de suco de acerola

### Modo de preparo

Em uma tigela coloque a manteiga e o açúcar, misture muito bem até formar um creme. À parte bata as claras em neve e reserve. Em outra tigela misture a farinha de trigo com o fermento e reserve. Na tigela com o creme adicione as gemas uma a uma, sempre batendo para misturar bem. Coloque o suco de acerola aos poucos. Adicione as claras em neve e misture delicadamente. Por último, junte a mistura de farinha e fermento e misture bem devagar. Coloque em forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio por 45 minutos aproximadamente. Retire do forno, coloque a calda no bolo ainda morno e sirva.

### Calda

Em uma panela média, adicione o açúcar e leve em fogo brando. Mexa em movimentos circulares até derreter o açúcar. Adicione o suco de acerola aos poucos, mantenha o fogo baixo e mexa até formar a calda. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque sobre o bolo.

## Chips Crocante de Cenoura

### Ingredientes

3 cenouras grandes  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (café) de sal  
1 ramo pequeno de alecrim fresco ou a erva da sua preferência

### Modo de preparo

Lave bem as cenouras, seque-as com papel toalha e descasque. Com um descascador para legumes, faça tiras de cenouras, tomando cuidado para serem longas e finas. Passe o descascador até acabar com toda a cenoura. Repita este processo com as outras cenouras. Tempere as tiras de cenoura com o azeite, sal e alecrim. Misture bem. Em uma forma forrada com papel manteiga, distribua as tiras de cenoura, fazendo uma única camada, sem colocar uma cenoura sobre a outra – quanto mais espaço tiver entre elas mais crocantes vão ficar. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos ou até ficarem crocantes; na metade do tempo, vire as tiras com a espátula para que assem por igual. Espere esfriar e sirva para a criançada.



# QUINTA DE arrasarr

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

**EXCLUSIVO  
CLIENTE COOPERMAIS**



# Natural one®

MAIS DO QUE SABOR, A NATURAL ONE TRAZ INOVAÇÃO E SAÚDE EM CADA GARRAFA.



**Natural One** é a marca líder em vendas e reconhecida pelas suas bebidas **100% naturais** com combinações inusitadas! Além do novo sabor Limão Siciliano, a Natural One lança sua nova linha de bebidas vegetais à base de aveia, sem adição de açúcar e rica em cálcio. **São quatro sabores diferentes que vão encantar seus clientes.**

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

[@naturaloneoficial](https://www.instagram.com/naturaloneoficial)

**SINTA A NATUREZA**