

Guloseimas para Você

Exagerou muito em janeiro? A dica é um almoço mais leve com uma panqueca de massa integral. Veja como preparar a sua!

Panqueca Integral com Recheio de Frango

Ingredientes para a massa: 1 xícara de farinha de trigo integral, 1/2 xícara de leite desnatado, 1 ovo, 1 pitada de sal.

Recheio: 1 xícara de frango desfiado, 1/2 xícara de molho de tomate, temperos a gosto.

Modo de preparo: Bata os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Em uma frigideira antiaderente, despeje uma concha da massa e espalhe até formar uma camada fina. Aquecer os dois lados. Recheie com o frango e enrole com cuidado. Sirva com salada.

Rendimento: 12 panquecas.



Foto: Divulgação/Freepik

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para: pauta@gazetazn.com.br.

Livros Novos



CAMINHANDO ENTRE ESTRELAS (Heloisa Belluzzo Editora). O escritor Gilson Marques, traz um relato cativante da peregrinação de 979 km realizada pelo autor em 2012 de Lourdes, na França, ao Cabo de Finisterra, na Espanha. Em busca de um tempo sabático aos 58 anos, Gilson passou 37 dias de caminhada, superando desafios físicos e emocionais, enquanto explorava paisagens deslumbrantes, vivia encontros marcantes com peregrinos de diferentes nacionalidades e refletia sobre suas experiências. O livro combina biodiversidade rica de culturas locais, histórias de prosperidade e dicas práticas para quem deseja trilhar o Caminho de Santiago, abordando desde a preparação física até o que levar na mochila. Mais do que um diário de viagem, é uma obra que inspira a reflexão, a superação e a conexão com o mundo e consigo mesmo.

LETROX

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Considerando a dica ao lado do diagrama e seguindo as instruções de posicionamento das letras, você deve descobrir quais completam as casas em branco no final do quadro, para desvendar a palavra da resposta. Fique atento, pois há casos em que uma ou mais letras não constam no quadro e devem ser descobertas por dedução e/ou lógica. Letra branca em fundo preto significa que ela está certa e está na posição correta; letra preta em fundo cinza significa que a letra está certa, mas ela está na posição errada; letra preta em um fundo branco significa que a letra está errada e não faz parte da palavra.

DICA: Tornar frio com gelo

R	O	C	H	A
Z	O	A	D	A
N	O	D	O	A
A	G	U	A	S
M	A	D	R	E

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
A	S	D	F	G	H	J	K	L	
Z	X	C	V	B	N	M			

Resposta: **NEVAR**

11

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Situação em que a força compressora sobre o corpo é nula (Fis.)	Não (?): a panela revestida de Teflon	(?) Maria da Penha: protege a mulher	Grupos como o MST e o Greenpeace, que lutam por um ideal Pernambuco (sigla)	Tempo (?), marca da transmissão ao vivo			Estado brasileiro com o maior número de municípios
			A família (fig.)				A mais célebre história de amor de todos os tempos
Cereal campeão em proteínas			Pequeno cavalo		Caminho estreito		
					Fora, em inglês		
				Matar em sacrifício à divindade			
		Tempero que repele formigas		A minha pessoa Antigo (abrev.)		"(? Hoje", sucesso do Jota Quest	
Voltar; regressar							
Prejuízo							
			Viajar de avião		(?) -natal: exame gestacional		
			Pronome indefinido				(?) final: últimos momentos
Espécie de cobrador leve							
Papel histórico de Silvério dos Reis		Formato de alguns sofás em módulos		Programa de TV como "Sob Pressão"			
		Reconhecer-se responsável por					
				Susan Sontag, escritora dos EUA			O uísque servido sem gelo
Que traz má sorte		Promove lazer a comerciários (sigla)		Emir Sader, cientista político			Situação do trânsito, no rush
Editor (abrev.)							
Posição de meditação adotada pelo iogue		Forma da madeira usada na jangada			(?) in One, micro sem gabinete (ingl.)		
				Abrigo de esquimós			Elemento preventivo do bócio (símbolo)
				Mar, em inglês			
O menor e mais antigo exército do mundo, protege o Papa desde 1506	(?) de maio: feriado nacional		1.500, em algarismos romanos		(?) Gees, banda pop inglesa		Erro de grafia em "perverção"

BANCO 3/all — bee — out — sea. 5/ltus. 6/aziago. 1/1/guarda suíça.

41

#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

www.coquetel.com.br

Assine aqui!

COQUETEL

Solução

A	Ó	I	N	S	V	O	R	V	U	G
I	O	V	I	E	M	I	R	P		
E	E	B	V	S	W	O				
I	N	g	I	S	N	I	O	T		
T	T	V	C	S	S	S	R			
N	C	V	O	S	S	E				
R	S	I	S	O	g	V	I	Z	V	
E	I	R	E	S	T		E			
N	V	U	O	I	V	T	E	D		
E	R	P	I	N	V	M	V	M		
M	g	V	T	N	V	S	E	D		
O	S	N	E	O	R	I	A			
R	V	T	O	M	V	I	E	A	V	
N	V	A	E	R	E	O	V			
I	E	N	O	d	T	V	R			
W	R	W								

Casa de David

SOS

CASA DE DAVID

GALPÃO DE DOAÇÕES DESTRUÍDO POR VENTANIA E QUEDA DE ÁRVORE!

Escanei o QrCode!

PIX-CNPJ: 61.957.627/0001-20