

Guloseimas para Você



Foto: Divulgação/FreePik

Uma opção leve, prática e cheia de sabor para os lanches do dia a dia (ainda mais nas férias), a pipoca sem óleo preparada no micro-ondas é uma alternativa mais saudável à versão tradicional. Temperada com cúrcuma e lemon pepper, ela fica crocante e aromática, sendo ideal para acompanhar um filme, maratonar uma série, ou matar a fome entre as refeições.

Pipoca sem óleo com temperos naturais

Ingredientes: ½ xícara (chá) de milho para pipoca, 2 colheres (chá) de mix de cúrcuma e lemon pepper, sal a gosto, 1 colher (sopa) de água (apenas para umedecer os grãos).

Modo de preparo: Coloque o milho para pipoca em um recipiente próprio para

micro-ondas. Umedeça levemente os grãos com a água para ajudar na fixação dos temperos. Acrescente o sal e o mix de cúrcuma com lemon pepper, misturando bem para envolver todos os grãos. Cubra o recipiente com plástico filme e faça pequenos furos com um garfo para permitir a saída do vapor durante o preparo. Leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 3 minutos, ou até que o intervalo entre os estouros da pipoca seja de aproximadamente 2 segundos. Retire com cuidado, remova o plástico filme e sirva em seguida. Se desejar, ajuste o sal antes de consumir.

Rendimento: 2 porções.

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

Ligue 188
ou acesse cvv.org.br

CVV

APOIO EMOCIONAL

AVISOS RELIGIOSOS

REZE
7 Pai-Nossos, 7 Ave-Marias, 7 Cremos, durante 7 dias. Peça o impossível e será atendido. **R.N.Q.**

AGRADECIMENTO
Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **D.M.**

PRECE A SÃO JUDAS TADEU

Para ser recitada em grande aflição ou quando se parece provado de todo auxílio visível, e nos casos desesperadores. São Judas, glorioso apóstolo, fiel servo e amigo de Jesus, o nome do traidor foi causa de que fosseis esquecido por muitos, mas a igreja vos honra e invoso universalmente como patrono nos casos desesperados e nos negócios sem remédio. Rogai por mim, que sou tão miserável. Fazer uso, eu vos peço, desse particular privilégio que vos foi concedidos, de trazer visível e imediato auxílio, onde o socorro desapareceu quase por completo. Assisti-me as consolações e o auxílio do Céu em todas a minhas precisões, atribuições e sofrimentos, alcançando-me a graça de... (aqui faz-se o pedido particular), e para que eu possa louvar a Deus convosco e com todos os eleitos, por toda a eternidade. Eu vos prometo, ó bendito São Judas, lembrar-me sempre deste grande favor e nunca deixar de vos honrar, como meu especial e poderoso patrono, e fazer tudo o que estiver a meu alcance para incentivar a devoção para convosco, Amém. São Judas, rogai por nós e por todos os que vos honram e invocam o vosso auxílio. (3 Pai-Nossos, 3 Ave-Marias, 3 Glória Patri). Por muitas graças alcançadas. **M.C.S.**

Atitudes simples ajudam a economizar água durante a estiagem em São Paulo

Com a redução das chuvas entre os meses de junho e setembro, o nível dos mananciais que abastecem a Grande São Paulo tende a diminuir, reforçando a importância do uso consciente da água. Vale lembrar que o Sistema Cantareira, responsável pelo abastecimento de cerca de metade da população da Grande São Paulo, passou a operar na faixa de alerta no início do mês de julho, após encerrar o mês de junho com 39,87% do volume útil dos reservatórios.

Pequenas mudanças na rotina podem fazer grande diferença para evitar desperdícios e contribuir para a preservação dos reservatórios durante o período de estiagem. Confira 5 dicas para economizar água em casa:

1- Reduza o tempo de banho - Um banho de 15 minutos pode consumir até 150 litros de água. Limitar o tempo a cinco minutos pode gerar uma economia de até 9 mil litros por mês em uma família de três pessoas.

2- Fique atento às descargas - Verifique se há vazamentos no vaso sanitário e evite jogar papel higiênico na descarga, prática que pode causar entupimentos e aumentar o desperdício de água.

3- Economize na lavagem



Foto: Divulgação/FreePik

Pequenas mudanças na rotina podem fazer grande diferença para evitar desperdício e contribuir para a preservação dos reservatórios

da louça - Ensaboe todos os utensílios antes de abrir a torneira para enxaguar. Se utilizar máquina de lavar louças, espere que ela esteja completamente cheia antes de ligá-la.

4- Otimize a lavagem de roupas - Acumule o máximo de roupas possível antes de usar a máquina de lavar e reaproveite a água do enxágue para limpar quintais, calçadas ou varandas.

5- Troque a mangueira pela vassoura e pelo

balde - Para limpar áreas externas ou lavar o carro, prefira usar vassoura e balde, evitando o uso contínuo da mangueira.

Além das ações da população, o Governo de São Paulo mantém a gestão da pressão noturna na rede de abastecimento, medida que já economizou cerca de 160 bilhões de litros de água na Região Metropolitana, desde sua implantação volume suficiente para abastecer a capital paulista por aproximadamente dois meses.

Coluna de Meditação*

Amor Eterno

O voo do condor se faz presente, o espaço é o mundo em que nasceu nessa riqueza de todos os tempos, um pedaço do céu na Terra onde se encontram os mortais em busca da imortalidade.

Dizia Paulo, o apóstolo de Jesus:

“Irmãos, quanto a mim não julgo que haja alcançado a perfeição, mas uma coisa faço, e é que esquecendo-me das coisas que atrás ficam, avanço para as que ficam diante de mim.”

Ao acendermos a luz, mesmo a mais densa treva se extingue.

Todos têm alguma missão. Mesmo que não tenhais agora, ela surgirá um dia e vós sabereis qual. Até lá, seja feito o que tem de ser feito agora, com dedicação, seriedade e entusiasmo.

Tudo o que fizerdes agora será útil na vida futura, contribuindo como conhecimento e capacidade. Nada é inútil. Contribuindo do alto

para os que dependem de Deus.

Central de irradiações, o universo tem seus aspectos no campo onde o homem desenvolve sua luta por sobreviver às hecatombes do mundo atual.

Que a luz se faça Senhor, por todo canto, Pai, Filho, Espírito Santo. A redenção chegando às almas, qual refletor iluminado no caminho e vida de todos em geral. Partículas de amor, essência divina, isso é vida na dimensão apropriada do ser.

Com relação à parte espiritual da criatura humana diríamos que: O espírito progride numa marcha ascendente invisível, mas o progresso não se realiza simultaneamente em todos os sentidos; num período ele pode avançar em ciência, num outro em moralidade.

Donde vedes que existe este tipo de evolução onde todos estão inscritos a passar pela prova.

Todas as criaturas nascem trazendo a própria “fonte de alimentos”. Então o homem tem suas qualidades próprias, afinidades que se lhe incorporam.

*Esperança vai
Esperança vem
E você meu Pai
O grande bem*

*Subindo ao céu
Você no infinito
Desvenda o véu
No brado, no grito*

*Levantai vossa fronte
Olhai o horizonte
O mar é constante
O minuto seu instante*

Perdoo a todos, perdoo a mim mesmo, perdoo o passado. Estou livre. Dizei sim com ênfase e coragem: Eu estou recebendo irradiações salutares, elas me dão energia, cobertura no meu dossiê diário.

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.