

# Nestlé com você

DEZEMBRO 2009 • ANO 11 • Nº 44

A photograph of two young girls with brown hair, smiling and hugging each other on a sandy beach. The girl in the foreground is wearing an orange bikini top, and the girl behind her is wearing a pink and white striped bikini top. The background shows a clear blue sky and the ocean.

**DELÍCIAS  
PARA O VERÃO**  
Sugestões  
de grelhados e  
acompanhamentos

## VIVA SALVADOR

Descubra o que a capital  
da Bahia tem de mais lindo

## AMIGO É TUDO DE BOM

Saiba por que a amizade  
melhora o bem-estar físico  
e mental



**QUEM VAI AO  
PEDIATRA  
VOLTA TRANQUILO.**

Eu sempre sonhei em ser mãe. Mas, tenho que confessar, quando a Julia nasceu me deu um medinho... Aquele bebê tão pequenininho, frágil! Mas é só entrar no consultório do nosso pediatra que já me sinto segura. Confiança é tudo! O Dr. Jair orienta, mede, pesa e dá as vacinas. Aí eu vejo que está tudo bem com a minha pequenucha. Mês que vem eu e a Julia vamos lá de novo! Porque pediatra não é só médico de doença, mas é quem cuida da saúde.

**Ana, mãe de Julia.**

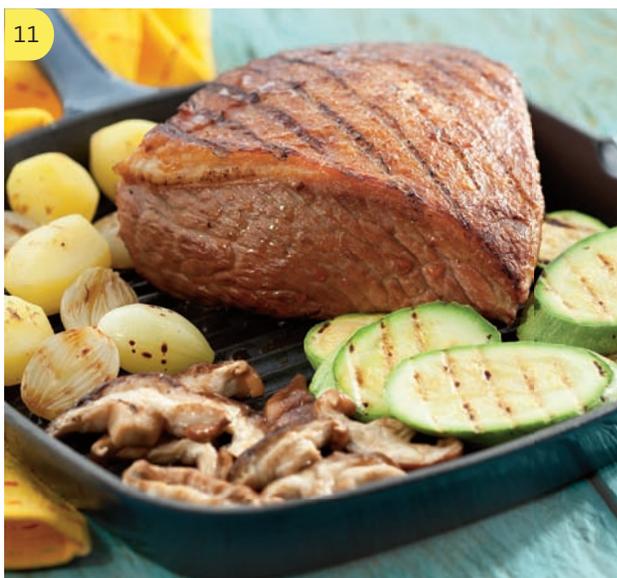


Uma iniciativa:



**Nestlé**  
Começar saudável  
para viver saudável

Consulte o seu pediatra regularmente.  
Saúde para o seu filho. Tranquilidade para você.



11 PARES PERFEITOS – Sugestões de grelhados e acompanhamentos para refeições saudáveis

VAPT-VUPT  
Pratos rápidos, doces e salgados, feitos com auxílio do liquidificador



15



18



26



04

04 NOSSA PALAVRA

05 VOCÊ, LEITOR – Cartas e e-mails

06 NESTLÉ RESPONDE – A empresa esclarece suas dúvidas

07 VIDA SAUDÁVEL – Dicas sobre Nutrição, Saúde e Bem-Estar

08 RAIO X – Os segredos da leveza das águas da marca PUREZA VITAL, o lançamento da NESTLÉ

11 MAGGI COM VOCÊ – Grelhados e acompanhamentos são refeições saudáveis para toda a família

14 SEU DIA MAIS GOSTOSO – Pratos para sete dias da semana

15 HARMONIA À MESA – Deliciosas

receitas preparadas num piscar de olhos com o liquidificador

18 PASSEAR – Um roteiro a pé pelas ruas históricas de Salvador

21 COMPORTAMENTO – Cultivar amigos faz bem para o corpo, a mente e a alma

23 CONVERSA COM... – Um artigo da psicóloga Maria Tereza Maldonado

24 + DIVERTIDO – Aprenda a fazer sanduíches decorados e conheça algumas brincadeiras com bola

26 VITRINE – Picolés refrescantes e saborosos das linhas LA FRUTTA e MOLICO

28 COMPARTILHAR – O NESTLÉ Faz BEM CUIDAR leva educação ambiental para a comunidade da Bomba do Hemetério, em Recife

29 NOVIDADES – Lançamentos de produtos NESTLÉ

30 ACONTECE – As promoções NESTLÉ para o consumidor



04 ESPECIAL FESTAS – Sugestões para planejar e organizar o Natal e o Ano-Novo

09 ÁGUA NA BOCA – Sobremesas deliciosas elaboradas com frutas da estação

12 BEM-ESTAR – Boas ideias para você transformar o Natal em um momento inesquecível

## Caros Amigos,

Dezembro chegou! É um mês festivo, recheado de delícias e promessas para colorir a vida: Papai Noel, Natal, Réveillon, férias de verão... Este período é especial. Tem muita correria, fechamento de projetos, preparativos, mas também encontros e celebrações. Se você, assim como nós da **NESTLÉ COM VOCÊ**, gosta do clima de alegria e confraternização desta época, esta edição foi pensada para ajudá-lo a organizar sua festa e aproveitar ao máximo a estação.

Ao folhear a revista, você encontrará reportagens e receitas que têm tudo a ver com o verão: grelhados leves para os dias quentes, sugestões deliciosas e práticas elaboradas com o auxílio do liquidificador, um passeio pelos principais pontos turísticos de Salvador e muito mais! Quando você passar da página 31, vire a **NESTLÉ COM VOCÊ** e entre no sonho. Nosso "Especial Festas" está irresistível, recheado de ideias para o Natal e Ano-Novo: delicadezas, como enfeites para a árvore e a mesa da ceia e, como não poderia deixar de ser, receitas clássicas e outras supercriativas. São pequenas coisas que fazem a nossa vida mais feliz. Afinal, somos fruto de todas as nossas experiências, como escreve William Somerset Maugham, no livro *O fio da navalha*:

*"Pois os homens não são somente eles; são também a região onde nasceram, (...), os brinquedos que brincaram quando crianças, as lendas que ouviram dos mais velhos, a comida de que se alimentaram, as escolas que frequentaram (...). Todas essas coisas fizeram deles o que são, e essas coisas ninguém pode conhecê-las somente por ouvir dizer, e sim por as ter sentido."*

E então, que tal cultivar cada vez mais momentos de pura alegria para você e sua família? Estamos aqui para ajudá-lo a descobrir, escolher, semear e colher algumas dessas "pequenas coisas" que preenchem o coração e a alma. Aproveite nossas ideias e escreva nos contando sobre seus "frutos".

Um grande abraço,  
Equipe **NESTLÉ COM VOCÊ**



# Nestlé com você

#### CONSELHO EDITORIAL

Ivan Zurita, Izael Sinem Jr., Salvador Pimentel, Márcia Abreu, Alice Hirose

#### COLABORADORES

Célia Suzuki, Fernanda Fogaça, Fernanda Lopes, Fernanda Tartarella, Miriam Chagas, Renata Valladão, Thais Manzione, Yona Fonseca

#### PRODUÇÃO EDITORIAL

##### Trade Comunicação

Coordenador – Pedro Frazão

Editora – Flávia Benvença

Projeto Gráfico/Edição

de imagens – Camila Sipahi Pires

Arte – Mônica Reinhardt (diretora de arte),

Alessandra Bosco e Renato A. Andion

(assistentes de arte/ilustração), Thiago Leite

(ilustrador), Thais Cechini (arte-finalista),

Ana Claudia Marigliani (repórter), Giuliano

Agmont (texto), Saulo Ribeiro de Mendonça

(atendimento), Kim Paiva (estagiário)

#### COLABORADORES

Thais Ferreira (assistente de arte), Claudia

Yoshida (culinarista), Márcia Asnis (produtora

de objetos), Natalia Gonçalves (assistente

de produção), Nadra Michel (revisora), Pipó

Gialluisi (fotos externas), Trade Prepress

(tratamento de imagens), Empório Fotográfico

– Sheila Oliveira e Bruno Carvalho (fotos),

Sérgio Bitencourt (assistente de fotografia)

#### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Flávia Benvença (MTb 17.339)

#### LOJAS DE SÃO PAULO que gentilmente cederam material para a produção de fotos desta edição:

Arno (0800-011-9933), Be-a-bá do Tricô (11

3845-1571), Cia. das Toalhas (11 3078-5783),

Divino Espaço (11 5051-1268), Etna Store (11

4003-3622), K&D (11 3842-1869), Laris (www.

laris.com.br), M. Dragonetti (11 3846-8782),

Oren (11 3062-8669), Paperchase (11 3842-

3519), Pepper (11 3167-2287), Spicy (0800-168-

388), Utilplast (11 3088-0862), Yara Velas e

Decorações (11 3848-9590).

#### CAPA ESPECIAL NATAL

FOTO: Sheila Oliveira

OBJETOS: Laris (prato), Oren (guardanapo),

Utilplast (taças)

CAPA Diomedia

IMPRESSÃO Oceano

TIRAGEM 300.000 exemplares

NESTLÉ COM VOCÊ é uma publicação trimestral da NESTLÉ, coordenada pela área de SERVIÇO AO CONSUMIDOR, de distribuição gratuita, dirigida aos seus consumidores.

Telefone: 0800-770-2411 Cartas: SERVIÇO NESTLÉ

AO CONSUMIDOR, Caixa Postal 21.144, CEP 04602-

970, São Paulo – SP E-mail: falecom@nestle.com.br

Portal NESTLÉ na internet: www.nestle.com.br



### CUPCAKES: RECEITAS DE SUCESSO

A *NESTLÉ COM VOCÊ* 43 está ótima! Mas o grande destaque, para mim, é a matéria “Que bolinho fofo!”, sobre os cupcakes. Fiquei surpresa ao saber que existe cupcake até de pêssego.

**Alessandra Alves Peixoto**  
São Paulo, SP

Adorei os cupcakes, especialmente o de pêssego. É muito fácil de fazer.

**Luciana Dias da Costa Rocha**  
Rio de Janeiro, RJ

Parabenizo a *NESTLÉ COM VOCÊ* pelas receitas, principalmente a do cupcake de chocolate e aveia, que é divino. Até meu filho, que não come aveia, adorou.

**Adriene da Silva Andrade Pereira**  
São Paulo, SP

O cupcake de chocolate e aveia é uma delícia! Muito obrigada por essa e outras receitas.

**Viviane Bahia Santana**  
Belo Horizonte, MG

As receitas de cupcakes são maravilhosas e atendem a todos os gostos.

**Andreia Cavalcante de Oliveira**  
São José do Rio Preto, SP

### Queridas leitoras,

É uma delícia receber esse retorno de vocês! Preparamos as receitas dos cupcakes com muito carinho, assim como toda a revista. Ficamos contentes em saber que eles fizeram um tremendo sucesso e agradaram a todas.

### EDUCAÇÃO FINANCEIRA

A edição 43 está muito bacana e a reportagem “O bê-á-bá do dinheiro”, sobre educação financeira, ficou ótima!

**Neli Luisa Paulus**  
Esteio, RS

Parabenizo a todos pela excelente matéria “O bê-á-bá do dinheiro”. Simples,

direta e consciente, como devemos ser quando falamos sobre assuntos mais sérios com os nossos filhos.

**Débora Cordeiro**  
São Paulo, SP

O que mais gostei na edição 43 foi o texto “O bê-á-bá do dinheiro”, pois nos faz pensar sobre poupança, planejamento e organização.

**Rosana Leite Teixeira**  
Santo Antônio da Platina, PR

### SORVETE DE JABUTICABA

Fiquei encantada com as receitas da edição 43. Usei jabuticabas colhidas em minha casa para fazer o Sorvete de Jabuticaba.

**Arlete**  
Londrina, PR

### RECEITAS COM FRUTAS OLEAGINOSAS

A revista 43, como sempre, está ótima. Peço que sejam incluídas, nas próximas, receitas com linhaça, nozes, castanhas, entre outras frutas oleaginosas.

**Maria Cristina Resende de Sá**  
Belo Horizonte, MG

### Cara Maria Cristina,

A sua sugestão é muito legal e está anotada. Aproveite e veja na página 7, desta edição, os benefícios das frutas oleaginosas.

### BEM-ESTAR

Adorei a reportagem “Beleza à flor da pele”, da edição 43, sobre a máscara de rosas brancas! Adoro flores!

**Solange da Silva Martins**  
Rio de Janeiro, RJ

### BOAS IDEIAS

Sugiro que sejam publicadas algumas receitas de almoço de domingo. Pode ser algo rápido e fácil de fazer ou para preparar com um dia de antecedência.

**Késia Sangi Borges**  
Lajinha, MG

Adoro a cozinha judaica. Que tal publicar alguma receita?

**Marilisa Romani Aguari**  
Piracicaba, SP

Sugiro uma reportagem sobre jardinagem, com dicas de como as plantas podem ser cultivadas, no quintal e dentro de casa.

**Rosane Araripe Peixoto**  
Alto Taquari, MT

Gostaria que vocês publicassem receitas sem ovos, pois eu e minha família não podemos consumir esse alimento.

**Simone Costa**  
Jundiá, SP

Gosto muito das matérias e das receitas da revista. Adoraria ver mais receitas com produtos integrais.

**Dina**  
Porto Velho, RO

Gostaria muito de ver minha cidade São José dos Campos representada na revista *NESTLÉ COM VOCÊ*.

**Lourdes Maria José de Souza**  
São José dos Campos, SP

Adoro as receitas destacáveis que a revista apresenta. Será que a *NESTLÉ* poderia fazer um fichário para organizá-las?

**Alessandra Maciel de Medeiros**  
Petrópolis, RJ

### Queridas leitoras,

As suas palavras são superimportantes para a equipe da *NESTLÉ COM VOCÊ*, que lê, anota e analisa todas as ideias que chegam, seja por carta, e-mail ou telefone. E na medida do possível, incluímos em nossa revista os assuntos sugeridos por vocês. Continuemos escrevendo!

### PRA GAROTADA

Vou fazer uma festa de aniversário para o meu sobrinho e gostaria de conhecer receitas com decoração divertida para crianças.

**Carolimny Ribeiro**  
Missão Velha, CE

### ERRATA

Na edição 43 da *NESTLÉ COM VOCÊ*, na reportagem “Que bolinho fofo!”, os cupcakes com pasta americana de nascimento e casamento são de *Fabiola Toschi* (11 3865-8258), com pasta americana, de Natal, de *Ana Abelha* (15 3212-4545), de tricô, crochê e de feltro (porta-alfinete), de *Ketty Marques* (55 8121-9413), e o de plástico, de *Org. Store* (11 3167-0792).

### FALE CONOSCO

Revista **NESTLÉ COM VOCÊ**  
Caixa Postal 21.144,  
CEP 04602-970, São Paulo – SP  
e-mail: falecom@nestle.com.br  
PORTAL NESTLÉ: www.nestle.com.br



## SUFLAIR

Por que o chocolate SUFLAIR tem a consistência aerada?

Vagner Batistela, Umuarama, PR

O nome SUFLAIR vem da junção das palavras francesas *soufle* e *air*, que pode ser traduzido por “sopro de ar”. E esse é, basicamente, o processo de fabricação da massa do chocolate SUFLAIR, ou seja, quando ela ainda está quente, recebe um jato de ar que forma as bolhas. Em seguida, o chocolate é despejado em moldes, que vão para um túnel de refrigeração. Nesse ponto, as bolhas se consolidam e o chocolate adquire seu formato sólido. Por isso, o SUFLAIR fica com a consistência aerada e resulta em um chocolate leve, que derrete mais rápido na boca. Lançada em junho de 1980, atualmente a marca possui as variedades SUFLAIR AO LEITE (nas versões de 30g, 50g, 130g e MULTIPACK de 60g), SUFLAIR DUO 130g e SUFLAIR SENSES MULTIPACK 76g.

## Sobremesas Geladas

Qual a diferença entre o sorvete de massa e o *sorbet*?

Maria Fernanda Ramos, Goiânia, GO

O *sorbet* tem como base o açúcar com suco de frutas, pode ou não ter bebida alcoólica em sua composição, mas jamais leva gordura. Por isso, sua consistência é mais fina que a do sorvete de massa. Este, por sua vez, é preparado com produtos lácteos (leite fresco, leite condensado, creme de leite ou leite em pó), aromatizante (xarope de fruta, mel, açúcar ou adoçante), agente estabilizante, para dar textura e tornar o produto resistente, e corantes. Pode haver, ainda, a adição de pedaços de chocolate, nozes, avelãs, entre outros ingredientes. Apesar de serem sobremesas geladas, ideais para o verão, o *sorbet* possui também outra função: pode ser servido em refeições mais requintadas, entre um prato e outro, para quebrar o sabor do anterior.

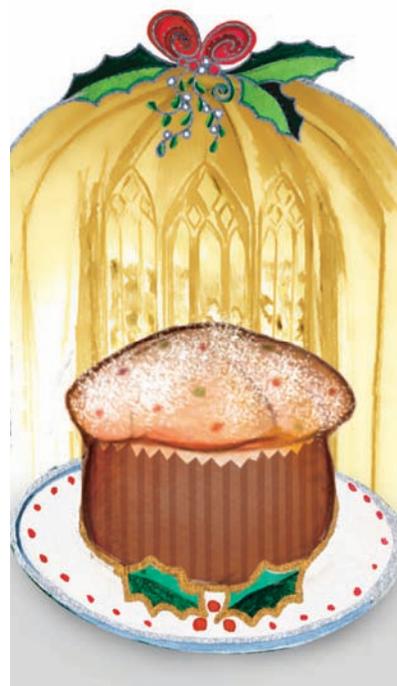
Envie sua dúvida para a seção **NESTLÉ RESPONDE**, Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970, São Paulo, SP e-mail: falecom@nestle.com.br

## Símbolo de Natal

Qual é a história do panettone?  
Helena Pereira Albuquerque, Petrópolis, RJ

Desde a Antiguidade, vários povos diferentes serviam pães em datas comemorativas. Por esse motivo, não se sabe ao certo quem criou e quando surgiu o panettone. O pesquisador italiano Stanislao Porzio afirma que o pão doce precursor do panettone apareceu na Cerimônia do Tronco – uma celebração realizada entre a Idade Média e a Renascença e comemorada no dia de Natal – que tinha pães entre seus simbolismos. Entretanto, uma das versões mais contadas da história do panettone aconteceu no

século 15, em Milão: um jovem nobre chamado Uguetto se apaixonou por Adalgisa, a filha do padeiro Toni. Para impressionar o futuro sogro, ele se disfarçou de ajudante de padeiro e inventou um pão diferente com topo moldado em forma de cúpula da catedral de Milão. O pão fez tanto sucesso que ficou conhecido como o “Pão de Toni” (daí a palavra panettone). Uguetto conquistou seu sogro e o coração de sua amada. Com o passar do tempo, o panettone foi ganhando mais adeptos, novos formatos e hoje é considerado um dos principais símbolos do Natal.



## DE OLHO NA POSTURA

Ter boa postura ajuda a prevenir problemas na coluna e nas articulações. Mas para assegurar esses benefícios, preste atenção em seu corpo. Se você sente dor nas costas – um problema que atinge 80% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) –, cansaço, pressão ou sensação de peso, procure reverter o quadro, tomando alguns cuidados simples no dia a dia:

- \* Espreguice e sente na cama antes de levantar (1).
- \* Evite assistir à TV ou ler deitado. O melhor é sentar em uma posição confortável, usando almofadas para apoiar e manter a coluna ereta (2).
- \* Quem trabalha sentado deve regular a cadeira para que os braços fiquem apoiados à mesa e os pés com as solas no chão – só use apoio nos pés, como uma caixa, se eles não alcançarem o chão (3).
- \* Procure dormir de lado, com o travesseiro na mesma altura da distância entre o ombro e a cabeça. Os joelhos devem estar semiflexionados e, de preferência, com um travesseiro entre eles. Outra opção é dormir de barriga para cima com ou sem travesseiro na cabeça, mas com um travesseiro embaixo dos joelhos. Evite dormir de bruços, pois essa posição torce a coluna cervical e força a curvatura lombar.
- \* Pratique atividades físicas como o alongamento. Elas são importantes para toda a vida e, entre outros benefícios, protegem as articulações.

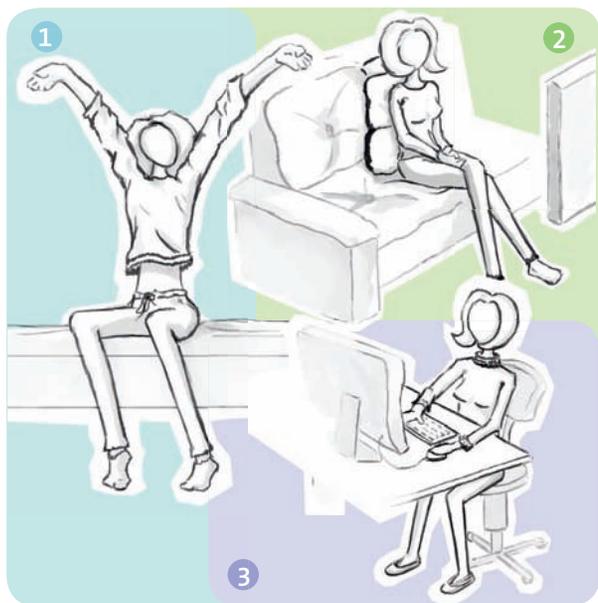


ILUSTRAÇÃO: RENATO A. ANDION • FOTO: GETTY IMAGES.

Fontes das notas: [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br); Häussinger D (1996): The role of cellular hydration in the regulation of cell function. *Biochem. J.* 313: 697-710; Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, 2005; Philippi, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição. 317:338. Barueri, SP: Manole, 2008; Philippi, Sonia Tucunduva. Nutrição e Técnica Dietética. Barueri, SP, Manole, 2003; Cláudia Rossi, fisioterapeuta e consultora de ergonomia



## OLEAGINOSAS FAZEM BEM

Além de gostosas, as frutas oleaginosas como a castanha de caju, castanha-do-pará, noz, amêndoa, avelã e macadâmia fazem bem à saúde. Elas são ricas em gorduras insaturadas, ácidos graxos essenciais, antioxidantes, fibras, vitaminas e minerais como selênio, magnésio e potássio. Pesquisas recentes apontam que a presença das oleaginosas na dieta ajuda na diminuição do mau colesterol (LDL), no aumento do bom colesterol (HDL), auxiliando na proteção do coração. Mas é preciso ingeri-las com moderação, já que são calóricas. De acordo com a Pirâmide Alimentar, uma porção equivale a, por exemplo, duas unidades de castanha-do-pará ou quatro unidades de castanhas de caju. É recomendável que o consumo seja nas formas assada e sem sal. Uma boa dica é adicionar esses alimentos às saladas, cereais matinais, cozidos. Podem também ser usados como complementos de pratos e em lanches.



## HIDRATAÇÃO JÁ!

Nunca é demais lembrar que a água é essencial para o bom funcionamento do organismo. Ela ajuda a repor sais minerais, possui funções como transporte de nutrientes e hormônios, auxilia na remoção de materiais residuais e toxinas, e tem papel lubrificante e regulador da temperatura corporal. Sobretudo no calor, quando transpiramos mais para manter a temperatura do organismo em níveis ideais, é preciso estar atento. Como perdemos cerca de três litros de água diariamente – entre transpiração, respiração, urina e fezes –, especialistas recomendam a ingestão de dois litros de água (oito copos de 250ml) por dia. O restante de líquido para compensar a perda de três litros o organismo retira, por exemplo, da água dos alimentos consumidos.

E mais: não se deve esperar ter sede para beber água, pois isso significa que o corpo já está levemente desidratado. Crianças e idosos são mais suscetíveis à desidratação, porque o mecanismo de controle de sede pode ser menos eficiente. Então, é sempre bom prestar atenção neles. Já os praticantes de atividade física devem ingerir líquido antes, durante e depois do treino.

# Riqueza pura e cristalina

*NESTLÉ adquire fonte de água mineral natural em Águas de Santa Bárbara, no interior de São Paulo, e lança no Brasil a família PUREZA VITAL, que já é sucesso no mundo todo*



**A** água da nova marca NESTLÉ PUREZA VITAL brota cristalina do solo da Estância Hidromineral de Águas de Santa Bárbara, no interior de São Paulo. O trabalho da NESTLÉ é garantir que essa preciosidade límpida e rica em sais minerais chegue ao consumidor exatamente como está na natureza. Pura e livre de contaminação, a água jorra de um depósito subterrâneo protegido a mais de 100 metros de profundidade com uma impressionante vazão espontânea. O resultado é uma bebida que refresca e hidrata com a leveza e o equilíbrio que somente uma reserva privilegiada como a de Águas de Santa Bárbara poderia proporcionar.

A principal missão do complexo de engarrafamento que a NESTLÉ acaba de montar em torno de sua nova fonte, adquirida no início deste semestre, é manter a pureza e a qualidade da água. Esse procedimento requer cuidados e análises constantes, da saída da fonte à garrafa. Afinal, a NESTLÉ sabe da importância de se preservar as características originais de uma água que chega à superfície sem odor ou coloração, pronta para beber.

Tudo começa na captação. A fonte de Águas de Santa Bárbara é confinada e ambientalmente protegida. Isso significa controle das atividades humanas e ocupações que possam causar impactos negativos à área de recarga da fonte, através da qual ocorre a realimentação do aquífero, que é uma fonte renovável de água mineral natural. “Só podem se instalar ali atividades sem potencial poluidor para as águas”, assegura o gerente industrial da NESTLÉ WATERS Brasil, Marcelo Marques. “O que garante a qualidade de um aquífero é a correta ocupação do solo.”

Se forem manejados de forma sustentável, os aquíferos não esgotam sua capacidade de produção. Para a NESTLÉ, este é mais um compromisso com a preservação do meio ambiente. “Em Águas de Santa Bárbara, utilizamos a água que emana espontaneamente do subsolo e, só então, a partir da superfície, fazemos o bombeamento para nossos reservatórios”, esclarece Marcelo Marques.

As formações rochosas de uma fonte são responsáveis pela riqueza mineral e pela pureza da água natural. Através de suas diversas camadas, solo e subsolo filtram a água da chuva que desce para o subterrâneo e a enriquecem com sais

minerais na volta à superfície. Ao mesmo tempo, garantem seu confinamento em depósitos profundos. Mas uma fonte nunca é igual à outra. Em Águas de Santa Bárbara, além da abundância, o grande diferencial é a composição da água, leve e equilibrada. “É isso que garante o frescor e a pureza”, explica Marques.

### *Controle de qualidade*

Outro cuidado da NESTLÉ com a qualidade da água está em suas instalações na unidade de Santa Bárbara: toda a estrutura é feita em aço inoxidável. Ainda assim, amostras são coletadas para análise em quatro etapas do processo de envasamento: saída da fonte, chegada ao reservatório, engarrafamento e produto já lacrado. São testes químicos, físicos e microbiológicos que asseguram que a água de Santa Bárbara seja sempre a mesma, sem quaisquer poluentes ou micro-organismos causadores de doenças.

Outro destaque são as inovações das embalagens de NESTLÉ PUREZA VITAL, disponíveis em versões de 300ml e 510ml e 1,5l. Elas usam a linguagem braile para deficientes visuais e representam reduções de até 15% no uso de PET em relação à média do mercado. Além disso, as garrafas são moldadas na própria fábrica, o que garante ainda mais qualidade ao produto final vendido para o consumidor, uma vez que a empresa tem pleno controle sobre o processo.

**OS NÚMEROS DE  
ÁGUAS DE SANTA BÁRBARA**

**100 metros**  
é a profundidade do reservatório subterrâneo

**150 hectares**  
é a área de proteção ambiental ao redor da fonte

**27°C**  
é a temperatura da água que brota do solo

**8,0** é o pH da água, o que indica solução sem acidez, de neutra para alcalina

Água excedente brota direto da fonte



Envasamento automatizado



Controle de qualidade



Teste microbiológico



## As marcas das águas NESTLÉ

Além de NESTLÉ PUREZA VITAL (300ml e 510ml e 1,5l), conheça outras águas da NESTLÉ que já são sucesso no Brasil: PETRÓPOLIS (510ml e 1,5l), SÃO LOURENÇO (300ml e 510ml, 1,25l), PERRIER (350ml e 750ml), ACQUA PANNA (250ml, 500ml e 750ml), S.PELLEGRINO (250ml, 500ml e 750ml).



### COMO É O ENGARRAFAMENTO?

- \* A água mineral natural de Águas de Santa Bárbara brota espontaneamente de um depósito subterrâneo através de uma fonte protegida de contaminação.
- \* Em seguida, ela é bombeada através de tubos de aço inoxidável até quatro grandes reservatórios.
- \* Praticamente todo automatizado, o processo de envasamento começa com as garrafas na chamada pré-forma, que parecem miniaturas.
- \* Dentro de uma máquina sopradora, estas pequenas embalagens são aquecidas, depois estiradas e sopradas dentro de um molde e já assumem seu formato final.
- \* Depois, os recipientes seguem para a máquina enchedora e são preenchidos através de bicos especiais com a água que vem diretamente dos reservatórios.
- \* A etapa seguinte é a aplicação das tampas das garrafas.
- \* Ainda na esteira, cada embalagem passa por uma inspeção visual e individual.
- \* O produto, então, recebe o rótulo de NESTLÉ PUREZA VITAL e também a data de fabricação, o número do lote e a validade.
- \* Por fim, as garrafas são acondicionadas em pacotes com 12 ou 6 unidades e empilhadas para serem armazenadas sobre paletes antes da distribuição.

# Em boa companhia

*Grelhados e acompanhamentos.  
Sugestões de pares perfeitos  
que deixam as refeições saudáveis  
e com muito sabor. Reúna  
a família e os amigos  
e experimente essas delícias!*

## Picanha na grelha

Rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

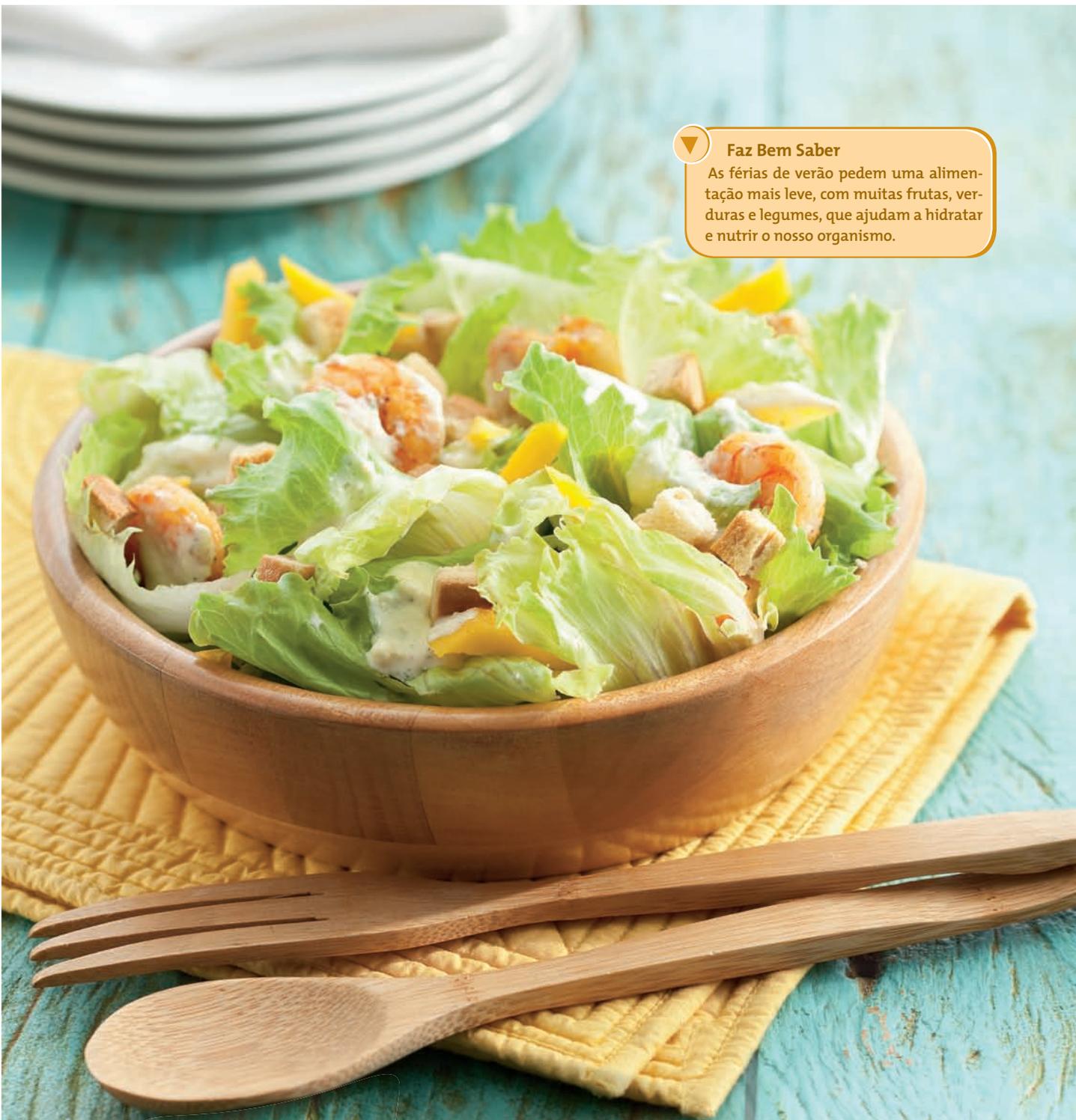
200g de shitake  
1 picanha pequena (cerca de 1,2kg)  
1 colher (sopa) de GRIL MAGGI®  
200g de minicebolas  
200g de batatas bolinhas cozidas  
1 abobrinha em rodellas



### MODO DE PREPARAR

Retire os cabinhos dos shitakes. Coloque-os de molho em água por cerca de 20 minutos. Escorra a água, pi-que e reserve. Em uma grelha, doure a picanha e polvilhe o GRIL MAGGI. Vire-a várias vezes, até atingir o ponto desejado. Na mesma grelha, doure o shitake, as minicebolas, as batatas e a abobrinha. Sirva acompanhado da picanha.

**Faz Bem Saber**  
As férias de verão pedem uma alimentação mais leve, com muitas frutas, verduras e legumes, que ajudam a hidratar e nutrir o nosso organismo.



## Salada com camarão grelhado

Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 200g de camarões médios limpos (cerca de 10 unidades)
- 1 pé de alface americana picada
- 1 xícara (chá) de croutons
- 1 manga em tiras

### MOLHO

- 1 caixinha de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**
- meio pacote de queijo parmesão ralado (25g)
- 1 stick de **MEU SEGREDO MAGGI®**



### MODO DE PREPARAR

**SALADA** – Em uma grelha, doure os camarões. Reserve. Em uma saladeira, coloque a alface, os croutons, a manga e o camarão.

**MOLHO** – Em uma tigela, misture os ingredientes. Sirva com a salada.

# Frango grelhado com farofa e vinagrete

Rendimento: 6 porções

## INGREDIENTES

### SOBRECOXA

1kg de sobrecoxa desossada e sem pele

1 colher (sopa) de **FONDOR MAGGI®**

### VINAGRETE

2 tomates picados

1 cebola picada

1 pepino picado

1 xícara (chá) de suco de laranja

meia xícara (chá) de azeite

### FAROFA

5 colheres (sopa) de manteiga

1 cebola picada

2 xícaras (chá) de farinha de

mandioca grossa

meia xícara (chá) de azeitonas

pretas em rodela

sal a gosto

## MODO DE PREPARAR

**SOBRECOXA** – Em uma tigela, tempere o frango com o **FONDOR MAGGI** e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Em uma grelha, doure o frango e reserve.

**VINAGRETE** – Em uma tigela, misture os ingredientes e reserve.

**FAROFA** – Em uma frigideira, aqueça a manteiga, doure a cebola e junte a farinha. Misture bem, acrescente as azeitonas e o sal. Sirva.



### Faz Bem Saber

O grelhado, além de prático, é mais saudável e menos calórico. Esta técnica pode ser utilizada em outros alimentos, como legumes e frutas.



## Grelhado perfeito

Anote nossas dicas testadas e aprovadas:

Para grelhar no fogão, use uma chapa ou panela com o fundo ondulado.

Sele a carne, que deverá ficar rapidamente marcada com os desenhos da grelha. Depois, com a carne selada, diminua o fogo, entre o médio e baixo, e continue a cozinhar.

Não espete a carne com garfo para não perder seu suco. Utilize uma pinça grande para manipular o alimento. Evite virar a toda hora ou mudar o alimento de lugar para não ressecar.

Pincele óleo vegetal no fundo da chapa ou da panela. Coloque sobre a boca de maior tamanho do fogão para aquecer. Um truque: jogue algumas gotas de água sobre a chapa ou panela e, se ferverem, significa que está quente.

## Tempo para grelhar



### BIFE DE PICANHA

mal passado: 2,5 minutos de cada lado

ao ponto: 3,5 minutos de cada lado

bem passado: 4 minutos de cada lado

**ATENÇÃO:** o tempo pode variar de acordo com a espessura da carne.

**FILÉ DE FRANGO:** 3,5 minutos de cada lado

### CAMARÕES

médios: 1,5 minuto de cada lado

graúdos: 2 minutos de cada lado

**DICA:** grelhe os camarões com a casca, o que evita seu ressecamento. Corte a cauda com uma tesoura de cozinha para a casca sair facilmente depois de pronto.

A grelha elétrica também é uma ótima opção para preparar grelhados. Mas é preciso consultar o manual de instruções para preparar corretamente os alimentos.

Fontes: Michele Bunemer, professora de gastronomia do Centro Universitário Senac – Campus Águas de São Pedro (SP), e Solange de Oliveira Saavedra, nutricionista e gerente técnica do Conselho Regional de Nutricionistas (3ª região)

# Hoje é dia de...

Para ajudá-lo na criação dos cardápios das principais refeições diárias, sugerimos receitas saudáveis e variadas. Faça suas escolhas, organize-as segundo as preferências da sua família e veja no site as receitas – todas são testadas e aprovadas por nossa Cozinha Experimental!

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
SEGUNDA	PÃO DE ERVAS E IOGURTE	MAMINHA ASSADA	CHÁ DE PRIMAVERA 	MACARRÃO COM MOLHO DA MAMA
TERÇA	NESTON TROPICAL 	OMELETE CAIPIRA	TORTA SAUDÁVEL DE LEGUMES	ISCAS DE PEIXE DOURADAS 
QUARTA	MOLICO COM CAMOMILA	CARNE DE PANELA COM GRÃO-DE-BICO	SANDUÍCHE ATUM CREAM	PANQUECA INTEGRAL DE LEGUMES
QUINTA	BOLO NESFIT COM ABACAXI	MACARRÃO AO FORNO MAGGI	BANANAS CROCANTES 	SALADA EQUILÍBRIO
SEXTA	DELÍCIA DE MAÇÃ E FIBRA MAIS 	FRANGO EM TIRAS COM ALECRIM	SUCO DE UVA CREMOSO	TALHARIM DE RÚCULA E NOZES 
SÁBADO	BOLO DE LIMÃO	SALADA COM CAMARÃO GRELHADO 	SANDUÍCHE DA TARDE	FRANGO AO CREME DE CEBOLA
DOMINGO	SUCO DE TANGERINA E AVEIA 	TAINHA ASSADA 	MINIPANQUECAS	HAMBÚRGUER COM TOMATE 

■ RECEITA DA FICHA

TODAS AS RECEITAS estão disponíveis na internet, no Portal Cozinha NESTLÉ ([www.nestle.com.br/cozinha](http://www.nestle.com.br/cozinha)).



# Segredos com liquidificador

*Ele simplifica a vida e em poucos segundos transforma ingredientes em deliciosas vitaminas, massas doces ou salgadas e até sopas. Confira as receitas que você faz num piscar de olhos e ganhe mais tempo para curtir as férias*



## ◀ Gazpacho

Rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

500g de tomate sem pele e sem sementes, picado  
 1 pepino descascado e picado  
 meio pimentão verde, sem sementes e picado  
 meio pimentão vermelho, sem sementes e picado  
 1 cebola pequena picada  
 1 dente de alho picado  
 2 colheres (sopa) de azeite  
 1 colher (sopa) de vinagre  
 3 xícaras (chá) de suco de tomate  
 2 sticks de **MEU SEGREDO MAGGI®**  
 croutons para decorar  
 folhas de manjeriço para decorar



### MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata o tomate com o pepino, os pimentões, a cebola, o alho, o azeite, o vinagre, o suco de tomate e o **MEU SEGREDO MAGGI** até ficar homogêneo. Coloque em uma sopeira com tampa e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Sirva a sopa com os croutons e decore com o manjeriço.

**DICA** – Adicione os croutons no momento de servir para não perderem a crocância.

**Faz Bem Saber**  
 O gazpacho é uma sopa típica da região espanhola da Andaluzia.

## Sanduíche da tarde ▶

Rendimento: 15 porções

### INGREDIENTES

#### MASSA

3 tabletes de fermento biológico (45g)  
 3 ovos  
 2 colheres (sopa) de açúcar  
 1 xícara (chá) de óleo  
 1 xícara e meia (chá) de leite morno  
 3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
 1 pacote de **CREME DE CEBOLA MAGGI®**  
 1 xícara (chá) de **NESTLÉ® AVEIA EM FLOCOS**  
 2 colheres (sopa) de semente de girassol  
 manteiga para untar  
 farinha de trigo para polvilhar



#### RECHEIO

meio maço de agrião  
 2 tomates em rodelas  
 meia xícara (chá) de champignons fatiados  
 2 mussarelas de búfala grandes fatiadas

#### MODO DE PREPARAR

**MASSA** – Em um liquidificador, bata o fermento com os ovos, o açúcar, o óleo e o leite morno. Desligue e misture a farinha, o **CREME MAGGI**, a **AVEIA** e as sementes de girassol. Despeje em formas individuais de bolo inglês (12 x 5 x 5cm) untadas e polvilhadas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

**RECHEIO** – Abra os pães. Recheie com o agrião, o tomate, o champignon e a mussarela e sirva.

**DICAS** – Se desejar, prepare em uma forma de bolo inglês grande (28 x 12 x 8cm) untada e polvilhada. Corte o pão depois de frio, para ele não esfriar.

**Faz Bem Saber**  
 Faça do lanche um momento divertido e nutritivo para a criançada. Combine um suco de frutas com este sanduíche e tenha uma refeição equilibrada.





## ◀ Brownie de CHOCOLATE BRANCO e laranja

Rendimento: 16 porções

### INGREDIENTES

2 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
100g de manteiga  
1 tablete de CHOCOLATE NESTLÉ CLASSIC® BRANCO picado  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
meia xícara (chá) de nozes picadas  
1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja  
meia colher de (chá) de bicarbonato de sódio  
manteiga para untar  
farinha de trigo para polvilhar



### MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata os ovos com o açúcar, a manteiga e metade do CHOCOLATE. Despeje em uma vasilha, junte a farinha, as nozes, as raspas, o bicarbonato e o restante do CHOCOLATE picado. Misture até ficar homogêneo. Coloque em uma forma (16 x 16cm) untada e polvilhada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

## Vitamina com MOLICO

Rendimento: 2 porções

### INGREDIENTES

meia xícara (chá) de folhas de manjeriço  
1 polpa de framboesa congelada (100g)  
4 colheres (sopa) de LEITE EM PÓ MOLICO® CÁLCIO PLUS  
adoçante a gosto



### MODO DE PREPARAR

Em uma panela, ferva duas xícaras (chá) de água com as folhas de manjeriço. Passe por uma peneira e espere esfriar. Em um liquidificador, bata o chá de manjeriço com a polpa de framboesa e o MOLICO. Sirva.



### Liquidificador em ação

- Como usar e conservar seu aparelho**
- ✿ Nunca ligue o liquidificador com o copo vazio, pois ele foi projetado para funcionar com alimentos.
  - ✿ Não encha o copo acima do limite marcado. Dessa forma, você evita vazamentos.
  - ✿ É permitido bater líquidos quentes, mas a temperatura não pode ultrapassar os 80°C.
  - ✿ Prepare alimentos pastosos na função “pulsar” e, em seguida, escolha a velocidade desejada.
  - ✿ Para misturar melhor, coloque os ingredientes líquidos no fundo e, em seguida, os sólidos.
  - ✿ Para limpar, siga as orientações descritas no manual de instruções do aparelho.

Fonte: Arno

### Faz Bem Saber

Inove suas vitaminas: dê um toque com ervas frescas, como manjeriço e hortelã, e surpreenda todos.



5

8

6

4

3

7

11

10

13

9

12

# O sobe-e-desce de Salvador



A capital da Bahia é uma combinação de história, arte, cultura e muita animação. O roteiro mais badalado de Salvador pode ser feito a pé: começa no Mercado Modelo, um ótimo lugar para fazer compras e experimentar as delícias da cozinha baiana, passa pelo Elevador Lacerda, que liga a cidade baixa à cidade alta, e chega ao Centro Histórico. Lá, entre os destaques, está o Pelourinho, um bairro com ladeiras de pedras, com as tradicionais baianas vendendo acarajé, cercado por igrejas, museus e casarões com cores vibrantes – e que guardam sinais da época da fundação da cidade, datada de 1549.

**1 MERCADO MODELO** Localizado na cidade baixa, o Mercado Modelo foi construído em 1861 para sediar a primeira alfândega do Brasil e aportar os navios de mercadorias. Atualmente, o prédio abriga 262 lojas, que vendem produtos típicos da região, como esculturas, colchas, cerâmicas, roupas e joias. No segundo andar, há restaurantes com a culinária baiana. Praça Visconde de Cairu, s/nº, (71) 3241-2893.



**2 ELEVADOR LACERDA** Inaugurado em 1873, para ligar a cidade baixa ao Centro Histórico, na cidade alta. São quatro elevadores que se deslocam pelos 72 metros em cerca de 30 segundos. A passagem custa R\$ 0,05 e o elevador funciona 24 horas. A vista da baía de Todos os Santos é linda! Praça Cairu, s/nº, na cidade baixa e Praça Tomé de Souza, s/nº, na cidade alta.

**3 PRAÇA DA SÉ** Do templo idealizado por Tomé de Souza, em 1549, sobraram alguns alicerces. Hoje, a Igreja da Sé é um dos locais mais visitados de Salvador. Conta com o Monumento da Cruz Caída e uma fonte cibernética sonorizada, que movimenta, por computador, 60 jatos de água e focos de luz com 60 cores. Praça da Sé, s/nº.



**4 MEMORIAL DA BAIANA DE ACARAJÉ** É um espaço para exposições e conta um pouco da história de uma das figuras mais tradicionais de Salvador. No local, encontram-se baianas com trajes típicos preparando acarajés. Rua Belvedere da Sé, s/n°, (71) 3266-0815.

**5 PELOURINHO** O conjunto arquitetônico, que fica entre o Terreiro de Jesus e a Igreja do Passo, começou a ser construído pelos portugueses no fim do século 17. Em 1985, foi tombado como Patrimônio Cultural da Humanidade pela Unesco. Recebeu esse nome porque, originalmente, tratava-se de uma pequena praça triangular, onde os escravos eram amarrados e castigados. Hoje, a área é uma das principais atrações de Salvador, pois conta com casarões restaurados, museus, igrejas e centros culturais. Confira seus pontos turísticos:

**6 CATEDRAL BASÍLICA DE SALVADOR** Construída em 1657, a igreja tem altares recobertos com ouro, que con-

tam a história da evolução dos estilos da arquitetura da Bahia. Fica na Praça Terreiro de Jesus (também conhecida como Praça 15 de Novembro), que tem um chafariz de origem francesa, data- do de 1855. Praça Terreiro de Jesus, s/n°, (71) 3321-4573.

**7 UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA – FACULDADE DE MEDICINA** No edifício do século 17, que sediou a primeira escola de medicina do país, funcionam, além da faculdade, o Museu Afro-Brasileiro, com objetos de arte sacra africana e painéis do artista Carybé, e o Museu de Arqueologia e Et- nologia, com pinturas, objetos, e urnas funerárias indígenas. Praça Terreiro de Jesus, s/n°, (71) 3283-5540.

**8 IGREJA E CONVENTO DE SÃO FRANCISCO E IGREJA DA ORDEM TERCEIRA DE SÃO FRANCISCO** O com- plexo é um dos monumentos barrocos mais ricos do país. A igreja tem todo o seu interior coberto com ouro e conta com painéis de azulejos portugueses que reproduzem a história do nasci- mento de São Francisco. Largo do Cru- zeiro de São Francisco, s/n°, (71) 3322- 6430. A Igreja da Ordem Terceira de São Francisco é a única igreja no Brasil com a fachada em calcário lavrado. Rua da Ordem Terceira, s/n°, (71) 3321-6968.

**9 FUNDAÇÃO CASA DE JORGE AMADO** O belo casarão azul foi criado para abrigar o trabalho do escritor, seus objetos pessoais, fotografias e obras da sua mulher, a escritora Zélia Gattai. O lo- cal possui uma lojinha e um teatro. Rua Alfredo Brito, 49/51, (71) 3321-0122.

**10 CASA DO OLODUM** O bloco car- navalesco ganhou fama mundial ao gravar músicas com os cantores Paul Simon, Caetano Veloso e Michael Jack- son. Hoje, o Olodum é reconhecido como ONG e na sua sede, além da loja e do auditório Nelson Mandela, estão ex- postos quadros sobre a cultura negra mundial e troféus pelo reconheci- mento da luta contra o racismo. Rua Gregó- rio de Matos, 22, (71) 3321-4154.

**11 CENTRO CULTURAL SOLAR DO FERRÃO** A construção conta com o Museu Abelardo Rodrigues que guarda a mais valiosa coleção de arte sacra do Brasil, com cerca de 810 peças, entre pinturas, oratórios e crucifixos. O es- paço abriga também a Galeria Solar do Ferrão, o acervo de Arte Popular, o acer- vo Cláudio Masella e o Teatro Miguel Santana. Rua Gregório de Matos, 45, (71) 3116-6743.

**12 IGREJA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO DOS PRETOS** Construída no início do século 18 por escravos, tem em seu interior painéis de azulejos e nos fundos um antigo cemitério. Praça José de Alencar, s/n°, (71) 3241-5781.

**13 MUSEU DA CIDADE** Instalado em um casarão considerado um dos mais belos do Pelourinho, reúne bonecas tradicionais da Bahia, esculturas, cole- ção de imagens de orixás em tamanho natural e peças de uso pessoal do poe- ta Castro Alves. Largo do Pelourinho, 3, (71) 3321-1967.

# Amigo é tudo de bom

*A amizade tem poder! Esse laço afetivo é capaz de maravilhas: melhorar o bem-estar físico e mental e, é claro, nos deixar mais felizes*

Rir, chorar, papear, contar segredos, falar verdades, assumir fraquezas... Ter e conviver com amigos é fazer tudo isso e muito mais. Amigo é o doce da vida, a cereja do bolo. Quantos amigos verdadeiros você tem? Um, três... vinte? Não importa o número, amigo é tudo de bom! Quem cultiva amizades sabe disso muito bem. O que muitos desconhecem é que esse sentimento que preenche e alegra o coração faz bem para o corpo, a mente e a alma.

Estudos recentes da Universidade de Harvard (EUA) apontam que a falta de amigos íntimos é tão prejudicial quanto o hábito de fumar ou ser obeso. E ainda: as mulheres com amigos são mais felizes e têm menos chances de ficar doentes à medida que envelhecem. Segundo Cyro Masci, médico psiquiatra e ortomolecular, isso acontece porque a amizade facilita o funcionamento do organismo. “Está comprovado que o estresse provoca lesões no cérebro e prejudica a memória. Portanto, quando uma mulher se relaciona, esses laços reduzem o estresse e podem proteger o cérebro”, afirma.

Existem outras evidências que unem a ciência à amizade: pesquisadoras da Universidade da Califórnia (UCLA, EUA) fizeram um levantamento com mulheres e descobriram que, quando submetidas a uma situação de estresse, o corpo libera ocitocina – um hormônio produzido no hipotálamo, região central do cérebro, que tem o poder de estimular as contrações uterinas na hora do parto e aumentar a produção de

leite materno. Quando essa substância aumenta no organismo feminino, a mulher fica propensa a se reunir com outras mulheres e, conseqüentemente, a criar novas amizades. O mesmo não acontece com os homens. Quando submetidos ao estresse, eles tendem a se isolar, já que o corpo masculino produz mais testosterona, que, por sua vez, reduz o efeito da ocitocina. “Algumas pesquisas tentaram aumentar os laços de amizade entre as pessoas e fizeram os participantes inalar a ocitocina. Como resultado, elas se tornaram mais sociáveis”, explica Cyro.

No livro *O Poder da Amizade* (Editora Sextante), o autor Tom Rath utilizou mais de 8 milhões de entrevistas do banco de dados do Instituto Gallup, de onde é coordenador de pesquisas, para escrever sobre a importância da amizade. Ele afirma que a relação social melhora a saúde de uma forma geral, cura a depressão e tem um papel fundamental nos períodos de estresse. Segundo Rath, se o seu melhor amigo segue uma dieta saudável, você tem cinco vezes mais chance de também se alimentar de maneira correta. E mais: no ambiente profissional, quem possui um grande amigo tem sete vezes mais chances de se dedicar ao trabalho.

A amizade também está entre os fatores que podem conduzir à longevidade, segundo uma pesquisa da National Geographic Society em parceria com a Universidade de Minnesota (EUA). O estudo constatou que, em idosos, o convívio social estimula o funcionamento do cérebro mais do que as atividades solitárias, como ler um livro, reforça o sistema imunológico e retarda os efeitos da doença de Alzheimer.

## Amor de amigo

“Apesar de muitas pesquisas afirmarem que a amizade melhora o estado de saúde, o importante é ter uma amizade verdadeira”, comenta o médico Cyro



Masci. Dulce Critelli, terapeuta existencial e professora de filosofia da PUC-SP, acrescenta: “a amizade é muito diferente de uma relação amorosa, pois você não tem a necessidade ou a vontade de transformar o outro, ou seja, você aceita seu amigo como ele é e ele o aceita como você é”.

Muitos escritores, pensadores e cientistas já elaboraram diversos pontos de vista sobre a amizade, que nos ajudam a compreender melhor e valorizar esse sentimento. O filósofo grego Aristóteles, por exemplo, dedicou dois volumes do livro *A Ética a Nicômaco* ao tema. Para ele, dois amigos são uma mesma alma vivendo em dois corpos diferentes. Já o dramaturgo inglês William Shakespeare nos deixou um lindo poema: “Perguntei a um sábio a diferença que havia entre amor e amizade, ele me disse essa verdade... O amor é mais sensível, a amizade mais segura. O amor nos dá asas, a amizade o chão. No amor há mais carinho, na amizade compreensão...”

Descrições, poesias, ensaios, letras de músicas inspiradas não faltam para exaltar o amigo e a amizade. Mas é importante também ter em mente que amigo também falha. “A perfeição não existe, pois todos nós temos qualidades e defeitos. Quem é exigente demais acaba afastando ou perdendo seus amigos”, esclarece Antonio Carlos Amador Pereira, psicólogo, psicoterapeuta e professor no curso de psicologia da PUC-SP. Como todo tipo de relação humana, para ser prazerosa e forte, é preciso cuidado e atenção às ati-

tudes: adotar um comportamento não competitivo, manter o laço afetivo e experiências ou interesses em comum só fortalecem a amizade. Ser um bom ouvinte e saber perdoar quando é preciso são outros segredos para semear amigos. “A amizade verdadeira se constrói com o tempo”, diz Dulce Critelli. “Uma pessoa sem amigos é uma pessoa pela metade.”

## Milhões de amigos

Hoje é muito fácil conhecer pessoas. Qualquer um que tenha um computador com acesso à internet pode fazer milhões de amigos por meio dos sites de relacionamento. Só que não é suficiente. “Em um determinado momento haverá o desejo de transformar a amizade virtual em real”, garante Antônio Carlos. E ela não substitui a verdadeira. “Falta o contato verbal e o olhar”, revela Cyro, que acrescenta: “a amizade virtual pode trazer benefícios. Conheço pessoas que têm amigos virtuais em grupos de discussão de médicos e cultivam uma relação afetiva muito sadia”.

Agora que você sabe que a amizade faz bem em todos os sentidos, aproveite e ligue para seus amigos, mande e-mail ou torpedo, saia para almoçar, passear... Afinal, como escreveu Shakespeare, “o amor é plantado e com carinho cultivado, a amizade vem faceira, e com troca de alegria e tristeza, torna-se uma grande e querida companhia. (...) Quando se tem um amigo ou uma grande paixão, ambos os sentimentos coexistem dentro do seu coração”.

## Que tipo de amigo você tem?

*De acordo com livro O Poder da Amizade, de Tom Rath, existem oito papéis vitais que os amigos desempenham em nossas vidas e nós, nas deles. Confira:*

 **Campeões** – são do tipo que elogiam você quando está presente e saem em sua defesa quando você não está por perto.

 **Colaboradores** – são aquelas pessoas com interesses em comum. Compartilham de tudo: músicas, filmes, livros...

 **Companheiros** – estão sempre ao seu lado, independentemente das circunstâncias. Quando algo bom ou ruim acontece é para essa pessoa que você liga.

 **Comunicadores** – são aqueles com quem você se socializa com frequência. Estão

sempre convidando-o para eventos em que é possível conhecer outras pessoas.

 **Energizadores** – são os amigos divertidos, que sempre levantam seu astral.

 **Guias** – são os conselheiros. Os amigos perfeitos para você compartilhar todos os seus medos, objetivos e desejos.

 **Incentivadores** – são grandes motivadores e têm interesse no seu sucesso, mesmo que isso signifique correr riscos por você.

 **Instigadores** – estão sempre incentivando-o a buscar novas ideias, oportunidades e culturas.



MARIA TEREZA MALDONADO\*

## Na teia da amizade



Sexta-feira à tarde, combinei com Isabela de tomar um chá numa loja charmosíssima no final do Leblon, a duas quadras de sua casa – o máximo que ela consegue caminhar sem se cansar demais. Ela ainda está se recuperando de uma queda na noite em que organizara um jantar para o nosso pequeno grupo de amigas da faculdade, que há algumas décadas se encontra regularmente para compartilhar coisas da vida.

A cada passo, entremeando nossa conversa, pensei em amigas e amigos que comigo atravessam as décadas acompanhando os acontecimentos: casamentos, filhos, netos, separações, novas uniões, caminhos de trabalho, renovação de projetos. Oferecemos encorajamento para as mudanças necessárias, alento para a frustração de tudo que não acontece como gostaríamos e, sobretudo, o suporte amoroso para amparar a dor das perdas. Com a permissão da intimidade cultivada, nos sentimos livres para dizer coisas difíceis de ouvir, questionar crenças infundadas e desmascarar historinhas de autoengano.

A teia da amizade se tece com todos os matizes das trocas: de receitas deliciosas, práticas e não muito calóricas, de casos engraçados, de reflexão sobre temas importantes, de filmes, músicas, livros, roupas, cosméticos, endereços úteis, sugestões de viagens, remédios caseiros, as últimas do noticiário... Acho fantástica a combinação de olhares, um caleidoscópio que oferece diversos ângulos para examinar a mesma situação, o que nos permite reescrever histórias, assumir novas posições, agir de outro modo, ousar fazer mudanças, aventurar-se em trilhas desconhecidas. E, principalmente, transformar drama em comédia: a mão amiga que acolhe a nossa, quando nos desfazemos em lágrimas por um amor perdido e, tempos depois de digerir a desilusão, rir juntas das cenas passadas.

– *Quem diria que agora você até agradece por ele ter sumido, hein?*

A confiança que sustenta a teia da amizade nos permite acolher o modo diferente de perceber as si-

tuações nas quais nos envolvemos e nos encoraja a reavaliar o que fazemos, sentimos, pensamos:

- *Você não acha que está pegando pesado demais nessa história?*
- *Não adianta bater de frente com sua nora, você vai sair perdendo!*

A cumplicidade e a lealdade que acompanham a confiança tornam possíveis as confidências. Com a certeza de receber compreensão e aceitação, revelamos segredos que nos envergonham ou nos amedrontam, retirados dos mais profundos esconderijos:

- *Só mesmo para você eu tenho coragem de confessar isso...*

*A teia da amizade se tece com todos os matizes das trocas: de receitas deliciosas, práticas e não muito calóricas, de casos engraçados...*

Os amigos de muitas décadas guardam valiosos fragmentos de memória perdidos em nós. Nas conversas, recuperamos peças de quebra-cabeças que nos ajudam a compor imagens mais nítidas da nossa própria vida:

- *Eu nem me lembrava que meu pai me dizia isso quando eu era adolescente! E tem tudo a ver com a dificuldade que eu tenho com os homens!*

Como filha única, consegui encontrar alguns amigos-irmãos na estrada do tempo. Estamos envelhecendo juntos, as vidas entrelaçadas, ricas de encontros significativos, lágrimas e risos compartilhados que oferecem a nutrição essencial.

\*MARIA TEREZA MALDONADO É PSICÓLOGA E ESCRITORA.

SEU SITE É [WWW.MTMALDONADO.COM.BR](http://WWW.MTMALDONADO.COM.BR) E SEU CANAL NO YOUTUBE, [WWW.YOUTUBE.COM/USER/TEREZAMALDONADO](http://WWW.YOUTUBE.COM/USER/TEREZAMALDONADO)

## Show de bola

Os dias de verão são perfeitos para passear no parque com a garotada, organizar um piquenique (com esses sanduíches que ensinamos ao lado!) e, é claro, brincar com bola. Sinônimo de diversão, os jogos com a redonda são capazes de promover a interação social, desenvolver a velocidade, o raciocínio e a coordenação motora. Veja duas ideias para você, seus filhos e os amigos deles curtirem.



### QUEIMADA SIMPLES

(mínimo de 6 pessoas)

Divida a garotada em dois grupos de três, pois um vai ficar em frente ao outro. Os jogadores passam a bola (de voleibol ou de borracha) entre si e, em um determinado momento, a jogam para acertar o adversário, queimando-o. O jogador queimado deixa o campo até o fim do jogo. Vence o time que queimar primeiro todos os adversários.



### VÔLEI DO ALFABETO

(mínimo de 3 pessoas)

Forme um círculo com os participantes e escolha um tema, como frutas. A cada toque na bola, o jogador deve falar as letras do alfabeto até que alguém deixe a bola cair. A criança que deixar a bola cair deve dizer o nome de uma fruta correspondente à letra do alfabeto. Por exemplo: se a bola caiu na letra L, pode falar laranja ou limão. O jogo recomeça a partir da letra seguinte, ou seja, M.

*Fonte: Priscila de Lima Sanches, professora de educação física e especialista em fisiologia do exercício e em obesidade pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)*

## Gostoso de olhar, delicioso de comer

*Veja que é possível sair da rotina e montar lanches divertidos e... gostosos! Surpreenda a garotada e transforme o lanche em um momento de alegria*

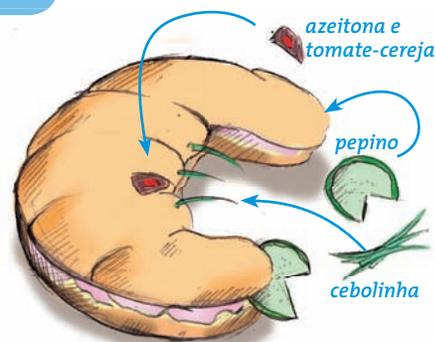
O pão de forma é a estrela na hora do lanche. Prático e gostoso, é encontrado em diversas versões, como light e integral. Mas você também pode usar o croissant. Escolha o de sua preferência e chame a criançada para ajudar. Com cortadores em formato de estrela-do-mar, você cria uma nova apresentação. Depois, incremente com ingredientes saudáveis, como beterraba e cenoura raladas, folhas de rúcula, entre outras delícias que você tiver na sua geladeira. Azeitonas fatiadas e tomates-cereja podem ser usados na decoração. O importante é colocar a imaginação e deixar a garotada transformar o lanche em uma deliciosa e nutritiva invenção.



### Monte seu “sanduba”

#### SIRI CROISSANT

Recheie o croissant com REQUEIJÃO CREMOSO NESTLÉ® e uma fatia de presunto. Para decorar, fure o pão com uma faca e aplique os olhos, que são rodelas de azeitona com pedaços de tomate-cereja. Para as patinhas, use duas rodelas de pepino, com um corte triangular, encaixadas no pão. Faça as antenas com cebolinhas espetadas.



**Faz Bem Saber**  
 Aproveite as sobras de pão e faça croutons para acompanhar saladas e sopas: coloque os cubos de pão de forma em uma assadeira e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, até dourar. As sobras de queijo podem ser picadas e salpicadas em saladas.



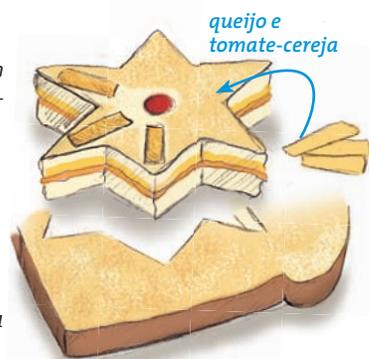
**PEIXE PÃO**

Corte o pão em formato oval. Com o canto inferior das sobras do pão, faça o rabo. Recheie com REQUEIJÃO CREMOSO NESTLÉ® e atum moído. Decore com fatias de cenoura ou milho e faça o olho com uma rodela de azeitona.



**ESTRELA-DO-MAR**

Com auxílio de um cortador com formato de estrela, corte o pão de forma. Recheie com REQUEIJÃO CREMOSO NESTLÉ® e fatias de queijos prato e cheddar, também cortadas com o formato de estrela. Decore com tiras de queijo e uma rodela de tomate-cereja.



# Refresque-se!

*As linhas de sorvetes NESTLÉ LA FRUTTA e MOLICO são perfeitas para quem deseja unir sabor e equilíbrio em produtos com baixas calorias*



**LA FRUTTA COCO**  
90kcal



**LA FRUTTA GOIABA**  
55kcal



**MOLICO FRUTAS  
VERMELHAS**  
52kcal  
0% de adição  
de açúcares



**MOLICO FRUTAS  
AMARELAS**  
50kcal  
0% de adição  
de açúcares



**LA FRUTTA TANGERINA**  
62kcal



## Leves e deliciosos

Tanto os picolés quanto os potes de 700ml LA FRUTTA e MOLICO são destinados ao consumidor que prioriza seu bem-estar, sem abrir mão do sabor. A linha LA FRUTTA de potes e picolés é perfeita para o verão, tanto por sua refrescância quanto pelo sabor. Feitos à base de água e com polpa de fruta, os potes são encontrados nas versões LIMÃO, ABACAXI COM HORTELÃ, MARACUJÁ e MANGA ZERO; e os picolés nos sabores LIMÃO, UVA, ABACAXI COM HORTELÃ, TANGERINA, GOIABA, MARACUJÁ ZERO e COCO (único da linha feito à base de leite).

Já os picolés MOLICO estão disponíveis nas versões FRUTAS VERMELHAS e FRUTAS AMARELAS, e agora vêm com 0% de adição de açúcares, assim como os potes MOLICO CREME e NAPOLITANO. Esses sorvetes têm redução de gorduras, possuem menos de 60 calorias por porção e, ainda, são certificados pela ANAD (Associação de Assistência ao Diabético), que atesta o consumo seguro para pessoas diabéticas.



**LA FRUTTA UVA**  
62kcal

**LA FRUTTA ABACAXI  
COM HORTELÃ**  
64kcal

**LA FRUTTA LIMÃO**  
68kcal

**LA FRUTTA  
MARACUJÁ ZERO**  
43kcal  
0% de adição  
de açúcares

**LA FRUTTA MANGA ZERO**

**MOLICO CREME**



**LA FRUTTA LIMÃO**

**MOLICO NAPOLITANO**

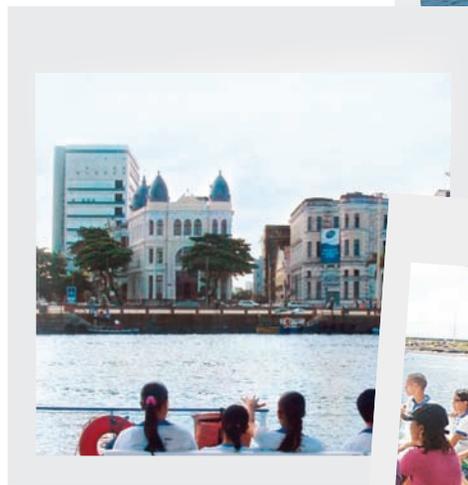
# Educação nas águas dos rios

*O programa NESTLÉ Faz Bem Cuidar leva educação ambiental para representantes da comunidade da Bomba do Hemetério, em Recife*

A bordo de um barco, participantes do programa NESTLÉ Faz Bem Cuidar viram Recife por um ângulo diferente: logo à frente, as águas do rio Capibaribe; ao fundo, a cidade. Essas imagens, admiradas pela primeira vez por quase todos que estavam ali, ajudaram a expressar a real e importante relação entre o homem e a natureza. O Capibaribe, por exemplo, foi determinante na história de Pernambuco e do Nordeste brasileiro. Ao longo de sua várzea formaram-se os primeiros engenhos de cana-de-açúcar, e mais: o rio serviu também de acesso para o agreste e o sertão, onde se desenvolvia a pecuária. Hoje, sobretudo na região da capital chamada Bomba do Hemetério, o rio está degradado e poluído.

Para levar conhecimento sobre a fundamental necessidade de se preservar a água, os consultores do programa NESTLÉ Faz Bem Cuidar, Adelsin e Viviane Fortes, realizaram capacitações em educação ambiental, durante os meses de setembro e outubro, para 53 representantes da comunidade da Bomba do Hemetério. O passeio pelo rio foi uma entre várias das atividades do programa de responsabilidade social da Fundação NESTLÉ, que gerencia o NESTLÉ Faz Bem Cuidar.

O ensino de educação ambiental em escolas, com foco na preservação da água, e o estímulo à reciclagem são os objetivos principais do NESTLÉ Faz Bem Cuidar. Para se ter uma ideia, só em 2008 o programa atendeu a 176 escolas públicas, capacitou 363 professores e levou conhecimento a quase 90 mil alunos



*Participantes do programa NESTLÉ Faz Bem Cuidar fazem passeio de barco pelo rio Capibaribe, em Recife: relação entre as águas e a cidade*



em seis cidades de MG, SP e PE. Por meio de um apoio do Cempre (Compromisso Empresarial para a Reciclagem), o programa também deu suporte a 13 cooperativas com um total de 300 catadores de lixo em sete estados brasileiros.

A ação com a comunidade da Bomba do Hemetério é mais um exemplo recente de que, ao se transmitir informação de qualidade, as pessoas se conscientizam dos problemas ambientais e descobrem que têm condição de reverter a situação por meio de atitudes simples como, por exemplo, ter mais atenção com a destinação do lixo. E não apenas isso. No caso desse grupo, percebeu-se que, se tratarem bem das águas e do meio ambiente, conseqüentemente, cuidarão melhor das crianças. Isso porque o crescimento desordenado da região da Bomba do Hemetério

reduziu drasticamente os espaços para os pequenos brincarem.

Vale observar que a Fundação NESTLÉ, a convite do Instituto Walmart, que realiza nessa região um programa de promoção social, desenvolveu esse trabalho de educação ambiental com agentes de saúde, agentes culturais, representantes de creches e professores e alunos da escola Mardônio Coelho. Basicamente, todas as atividades foram conduzidas sob três eixos: cuidar bem das crianças, cuidar bem do ambiente e cuidar bem das águas. E – destacam os consultores do programa NESTLÉ Faz Bem Cuidar – várias sementes foram plantadas, como a formação de grupos de estudantes, que atuarão como agentes ambientais para cuidar das águas, do ambiente interno e do ambiente externo da escola.

# Verão com mais sabor

Conheça os lançamentos NESTLÉ que vão agitar suas férias



## NOVOS SORVETES NESTLÉ REFRESCAM A ESTAÇÃO

Alguns lançamentos agitam o verão. São os picolés CHAMYTO, DIPLOMATA e MOLICO. O primeiro traz o marcante sabor do tradicional leite fermentado e contém prebióticos, que o tornam mais saudável. Já DIPLOMATA é famoso pelo chocolate de mesmo nome e dá a chance aos seus fãs de apreciar seu inconfundível gosto sob a forma de sorvete. O reformulado picolé MOLICO, nos sabores FRUTAS VERMELHAS e FRUTAS AMARELAS, mantém a tradição do leite MOLICO de ter poucas calorias e agora vem com 0% de açúcares. Outro lançamento é o pote creme NESTLÉ em versão 3L com rendimento para 26 pessoas, em parceria com a Tupperware. Disponível nas cores azul, vermelho e amarelo, os recipientes têm a qualidade e a garantia da Tupperware e chegam como opção para servir grandes grupos. Esse produto é uma edição limitada.



## MOÇA RELANÇA EMBALAGENS ANTIGAS

A qualidade e a versatilidade do LEITE MOÇA geraram, desde seu lançamento em 1921, uma forte relação de fidelidade entre a NESTLÉ e os brasileiros. Por isso, em pouco tempo o Brasil se converteu no maior mercado mundial de leite condensado. E para comemorar este relacionamento, LEITE MOÇA, primeiro produto a ser fabricado

pela NESTLÉ no Brasil, traz uma Edição Histórica. A empresa reedita em sua lata atual os cinco rótulos mais marcantes do leite condensado mais vendido do Brasil. A novidade chega em edição limitada e resgata as embalagens dos anos 1937, 1946, 1957, 1970 e 1983, que serão comercializadas até o fim deste ano.



## SOLLYS: MAIS GOSTOSO E MAIS SAUDÁVEL



O que já era bom ficou melhor: SOLLYS FRUTAS passou por renovação e agora está ainda mais saudável e saboroso, pois recebeu adição de cálcio e ganhou mais sabor de fruta. A embalagem tem novo visual e destaca as frutas. E as novidades não param aí: a linha ganhou um novo produto. Trata-se do SOLLYS ZERO, mais uma deliciosa bebida à base de soja, com zero adição de açúcares. Disponível nos sabores MAÇÃ, UVA e LARANJA, é ideal para quem deseja uma alimentação saudável e com poucas calorias. O lançamento possui menos calorias que os principais concorrentes do mercado e, assim como a linha SOLLYS regular, é fonte de cálcio e vitamina C.



## NESPRESSO LANÇA MÁQUINA QUE FAZ ESPUMA DE LEITE

LATTISSIMA, o mais recente lançamento da Nespresso, tem como principal diferença a função automática para espuma de leite com o simples toque de um botão. Assim, é possível preparar um sofisticado Latte Macchiato ou Cappuccino, além dos tradicionais Espresso com 16 Grands Crus Nespresso. Outro destaque da máquina é a função de autoenxágue, que permite ao usuário limpar com facilidade os tubos usados na preparação do leite.

## SOLLYS patrocina vôlei feminino de Osasco

A partir de agora, o time de vôleibol feminino de Osasco, cidade da região metropolitana de São Paulo, passa a se chamar SOLLYS/Osasco. É o retorno da NESTLÉ ao patrocínio da modalidade que ajudou a revitalizar nos anos 1990 com a criação da equipe campeã Leite MOÇA, depois Leites NESTLÉ. Além do nome do time, o logotipo de SOLLYS estampa todos os uniformes das atletas e integra a comunicação visual do ginásio Professor José Liberatti. Entre os campeonatos de que SOLLYS/Osasco vai participar está a Superliga, principal torneio nacional de vôlei feminino que começou em novembro. O time, comandado pelo técnico tricampeão mundial pelo Brasil nas categorias juvenil e infantil, Luizomar de Moura, é um forte candidato ao título da temporada 2009/2010.

Mas os resultados positivos apareceram já em outubro: o time, invicto, venceu o título Sul-Americano de clubes, no campeonato em Lima, Peru. E, se depender do currículo

das jogadoras, a equipe tem tudo para brilhar: seis atletas serviram a Seleção Brasileira na conquista do oitavo título do Grand Prix de vôlei feminino – Thaísa, Sassá, Natália, Adenizia, Camila Brait e Ana Tiemi –, Sthéfanie e Francynne são revelações que acabaram de conquistar o Mundial Infante-Juvenil pela Seleção Brasileira, e Isadora foi eleita a melhor jogadora do Mundial Juvenil.



## NESTLÉ apresenta Parada Momentos Mágicos Disney

A Bela e A Fera, A Pequena Sereia, Cinderela, Peter Pan, Tinker Bell e, é claro, Mickey, Minnie e todos os seus amigos são personagens Disney que encantam os corações de crianças e adultos. Pela primeira vez na América do Sul, a NESTLÉ apresenta a parada “Momentos Mágicos” da Disney. O desfile acontecerá em São Paulo, no dia 20 de dezembro. Trata-se de uma oportunidade única em que os personagens da Disney poderão ser vistos de perto, num evento inesquecível, aberto ao público. E aguarde: em 2010, a NESTLÉ levará a parada “Momentos Mágicos” da Disney a outras cidades brasileiras.



Quatro Papais Noéis bem-humorados e com características das regiões Norte e Nordeste são os personagens da promoção “Nosso Natal”, que acontece até o dia 24 de dezembro. A mecânica da ação, válida nas principais lojas e somente para o Norte e Nordeste (exceto Macapá), é bem simples: na compra de um produto NINHO da categoria leite em pó e mais R\$ 10,00 em produtos NESTLÉ, o consumidor tem direito a brindes colecionáveis. Você pode optar por uma peça de jogo americano ou um prato com diferentes ilustrações do bom velhinho, que, também, estão em cartões postais recheados de deliciosas dicas de receitas feitas com produtos NESTLÉ para a ceia de Natal. Para saber mais, visite o site [www.nestle.com.br/nossonatalnestle](http://www.nestle.com.br/nossonatalnestle).

Para efeito desta promoção e em cumprimento à Norma Brasileira para a Comercialização de Alimentos para Lactantes, não serão aceitos os seguintes produtos: Nan 1, Nan 2, Nan HA, Nan 1 líquido, Nestogeno 2, Nestogeno Plus, Pre Nan com LC-PUFAs líquido, Nan A.R., Nan sem lactose, Nan Soy, Alfare e FM85. Promoção válida enquanto durar o estoque dos brindes. Cupom fiscal não cumulativo. Procurar Moça Nestlé ou SAC da loja. \*Não participam desta promoção produtos Nestlé da categoria de refrigerados.



NESCAFÉ  
Dolce  
Gusto

ARNO

NESTE NATAL,  
DÊ UMA CAFETERIA  
DE PRESENTE.

**6 diferentes bebidas**

- Espresso
- Espresso Intenso
- Latte Macchiato
- Chococino
- Cappuccino
- Caffè Lungo

**GRÁTIS** exclusivo kit boas-vindas

2 xícaras e 16 cápsulas variadas



Disponível para SP, RS, PR E SC.  
Para outras informações, ligue 0800-776-2233.



CONCORRA A



E TAMBÉM A UM GRANDE PRÊMIO DE

**RS 500 MIL** \*\*

NA NOITE DE NATAL.\*\*\*

COMPRE UMA DAS LATAS DE PANETTONE COMEMORATIVAS DOS 50 ANOS DE MÚSICA DO ROBERTO CARLOS E PARTICIPE!



VEJA COMO PARTICIPAR NO FUNDO DA EMBALAGEM. BOA SORTE!

\*Participam desta promoção apenas as latas de Panettones Nestlé da edição comemorativa dos 50 anos de música do Roberto Carlos. \*\* O prêmio final de R\$ 500 mil será entregue em certificado de ouro. \*\*\* Sorteio no dia 26/12/2009. Imagens meramente ilustrativas. Distribuição gratuita. Período de participação: 26/10/2009 a 25/12/2009 ou enquanto durarem as séries previstas para a promoção. CA CAIXA 1-0753/2009. Consulte o regulamento completo no site [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br).

# Pequenas coisas que fazem seu Natal feliz

*A preparação para as festas não precisa ser estressante. Com planejamento e boas ideias, essa data pode se transformar em um momento perfeito para compartilhar prazer e alegria com a família e os amigos*

O segredo de um Natal sem estresse começa com algo simples: planejamento. Para isso, no entanto, é necessário também um pouco de reflexão. Em meio a tantas exigências e compromissos próprios dessa época, vale parar e pensar a respeito do que é mais importante para você. A escritora Elaine St. James, autora do livro *Descomplique seu Natal* (Arx Editora), convida o leitor a relembrar seus Natais da infância: “Você descobrirá que as lembranças mais felizes são feitas dos prazeres mais simples. Lembramos de cenas, sons, cheiros, gostos, sentimentos e momentos marcantes como ‘sentar no escuro com apenas as luzes da árvore piscando e cantar músicas natalinas’”. E para você, o que realmente importa? O que o faz feliz? Preparamos algumas ideias para ajudá-lo a fazer o seu Natal inesquecível.

 **TRACE UM PLANO** Tudo começa por um bom planejamento. Se você deixar as atividades importantes do seu Natal para o dia 20 de dezembro, elas se tornarão urgentes – explica o especialista em administração do tempo, Christian Barbosa, autor, entre outros, do livro *A Triade do Tempo* (Editora Campus). Ele sugere que, para que isso não aconteça e facilitar a sua vida, vale pensar no Natal como um projeto, que pode ser dividido em quatro áreas: 1. Presentes – As coisas que você precisa comprar, 2. Lembranças – Cartões, e-mails, telefonemas para pessoas importantes, 3. Comemoração – Tudo para o dia da festa, 4. Alimentação – Você vai fazer um jantar? Participará de um? “Cada uma dessas áreas deve conter todas as tarefas que você terá de fazer, com data e responsável pela sua execução. Esse projeto o fará pensar em como antecipar de forma inteligente as coisas”, assegura o especialista. Não tenha pressa em fazer esse plano. Ele é a chave para um

Natal sem estresse. Com as tarefas na ponta do lápis, você pode incluir em sua agenda o bom da vida. Veja a seguir mais dicas!

 **BRINQUE COM AS CRIANÇAS** Entre obrigações e compromissos, dê uma brecha para entrar no jogo de seus filhos. Brinque, dê gargalhadas. Convide-os para ajudá-lo na montagem da árvore. Vocês podem estabelecer o dia 1º de dezembro para fazer isso. Outra ideia, que dá uma força para cultivar o espírito de Natal, é contar histórias relativas ao tema. Nas livrarias existem muitas obras interessantes como *Mistério de Natal*, de Jostein Gaarder (Companhia das Letras), em que, durante os 24 dias anteriores à noite de Natal, o menino Joaquim acompanha um grupo de peregrinos que voltam no tempo para chegar a Belém, onde vão homenagear um recém-nascido.

 **RELAXE SEMPRE QUE PUDER** Para não perder o fôlego nos dias de compras, programe também um momento para descansar. Se conseguir uma folga após o almoço, melhor! A sesta é capaz de maravilhas: um cochilo de 20 minutos ajuda a reenergizar e a renovar o ânimo. Se preferir, tente meditar. Essa técnica acalma a mente e traz bem-estar. Sente-se em um lugar calmo; escolha uma música relaxante para tocar enquanto medita ou concentre-se no ritmo da sua respiração; feche os olhos e deixe os pensamentos fluírem. Após 20 minutos, abra os olhos lentamente.

## NA INTERNET

[www.nestle.com.br/site/revista.aspx](http://www.nestle.com.br/site/revista.aspx)

Quer mais dicas para um Natal sem estresse? Acesse o site da NESTLÉ COM VOCÊ e confira.



## ▼ Rosca de frutas secas

Rendimento: 2 rosca (32 fatias)

### INGREDIENTES

#### MASSA

3 tabletes de fermento biológico (45g)  
meia xícara (chá) de açúcar  
meia xícara (chá) de leite morno  
5 xícaras (chá) de farinha de trigo,  
aproximadamente  
1 lata de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**  
2 ovos  
200g de manteiga  
1 xícara (chá) de ameixa seca sem caroço picada  
1 xícara (chá) de uvas-passas brancas  
1 gema para pincelar  
manteiga para untar  
farinha de trigo para polvilhar  
açúcar de confeiteiro para polvilhar



#### MODO DE PREPARAR

**MASSA** – Em uma tigela pequena, dissolva o fermento no açúcar. Acrescente o leite morno. Junte cerca de

duas colheres (sopa) de farinha, misturando muito bem. A consistência da massa de fermentação é semelhante à massa de panqueca, sendo por isso chamada muitas vezes de ‘panquequinha’. Cubra a tigela e mantenha em local aquecido e sem ventilação. Deixe a ‘panquequinha’ crescer até dobrar de volume. O aspecto é de esponja. Em uma travessa, coloque a farinha restante e abra uma cavidade. Despeje a ‘panquequinha’ na farinha, acrescente o CREME DE LEITE, os ovos e a manteiga. Misture e incorpore a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa homogênea, que não grude nas mãos, sovando bastante. Cubra a massa e deixe crescer até dobrar de volume. Junte as frutas secas e misture bem. Em superfície polvilhada, modele a massa em formato de uma rosca. Coloque em duas formas redondas (26cm de diâmetro), untadas e polvilhadas. Pincele com a gema e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva a rosca polvilhada com o açúcar de confeiteiro.

**DICA** – Se desejar, prepare a rosca recheada de nozes e uvas-passas ou utilize frutas cristalizadas, na mesma quantidade.





## ◀ Salada de frutas com crispy de rabanada

Rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

#### SALADA

1 manga picada  
2 kiwis picados  
2 figos picados

#### CREME

meio pacote de gelatina em pó sem sabor (6g)  
1 lata de LEITE MOÇA® LIGHT  
2 xícaras (chá) de leite desnatado



### MODO DE PREPARAR

**SALADA** – Distribua as frutas em taças.

**CREME** – Junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água fria e leve ao fogo, em banho-maria, para dissolver. Reserve três colheres (sopa) de LEITE MOÇA LIGHT. Em um liquidificador, bata o leite com o restante do LEITE MOÇA LIGHT e a gelatina até ficar homogêneo. Despeje sobre as frutas e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

**CRISPY DE RABANADA** – Em uma tigela, junte o leite com o LEITE MOÇA LIGHT reservado com a gema e misture bem. Passe os pães pela mistura. Espalhe sobre uma assadeira untada e leve ao forno alto (220°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até dourar. Retire e espere esfriar. Passe pelo açúcar misturado com a canela.

**MONTAGEM** – Sirva as taças com os crispies e as sementes de romã.

#### CRISPY DE RABANADA

3 colheres (sopa) de leite desnatado  
1 gema  
4 fatias de pão de forma sem casca em cubos  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher de (chá) de canela em pó  
manteiga para untar

#### MONTAGEM

sementes de romã para decorar

## ▲ Folhado de damasco

Rendimento: 35 porções

### INGREDIENTES

1 pacote de massa folhada laminada (300g)  
1 xícara (chá) de damascos secos  
1 lata de LEITE MOÇA®  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 caixinha de CREME DE LEITE NESTLÉ®  
5 damascos em tiras para decorar



### MODO DE PREPARAR

Abra a massa folhada e corte 35 discos de massa com o cortador redondo (4,5cm de diâmetro) e coloque em uma assadeira. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar. Reserve. Em uma panela, ferva os damascos com uma xícara (chá) de água por cerca de 5 minutos. Escorra a água e bata no liquidificador ou no processador de alimentos, para triturar e reserve. Em uma panela, coloque o LEITE MOÇA com a manteiga e leve ao fogo baixo, por cerca de 8 minutos. Desligue o fogo, junte o damasco reservado e o CREME DE LEITE. Misture bem e espere esfriar. Coloque em um saco de confeitar com bico pitanga médio e cubra os discos de massa folhada. Decore com as tiras de damasco e sirva.

### ▲ FAZ BEM SABER

O damasco também é conhecido como abricó. Quando fresco, tem formato arredondado, cor amarelada e uma leve penugem na casca, semelhante ao pêssego.

água na boca

# Doces delícias de frutas

*Toda ceia pede uma sobremesa.  
Que tal festejar a data com doces  
elaborados com frutas da estação?  
Eles são irresistíveis e vão dar um  
toque especial à sua mesa*



**À meia-luz** Conchas se transformam em delicados suportes para velas, que acesas, criam um clima todo especial de festa. Veja a receita: derreta a parafina em banho-maria, aguarde uns minutos para baixar a temperatura e derrame um pouco do líquido na concha. Posicione o pavio bem no meio do recipiente e despeje a parafina até a altura desejada.



**Reciclagem esperta** Os potinhos de papinha podem se transformar em castiçais ou em charmosos vasinhos para compor um lindo agrado às amigas ou para criar um arranjo para a mesa da ceia. Capriche nas flores e no acabamento com fitas coloridas!



## Solução criativa

Para enfeitar a mesa, sem ocupar espaço, transforme o guardanapo em um enfeite para colocar sobre o prato e que também é um mimo para seus convidados levarem para casa.

Veja o passo a passo:

**1** Pegue dois ramos secos ou artificiais da flor de sua preferência e posicione-os sobre o guardanapo.



**2** Com um pedaço de fita ou elásticos coloridos, amarre a extremidade como se fosse um buquê.



**Atenção especial** Não se esqueça do lavabo ou do banheiro dos convidados: um vasinho com flores, sabonetes perfumados e minitoalhas fazem toda a diferença. Uma boa ideia é enrolar as minitoalhas de mão como se fossem um rocambole e arrematar tudo com um pedaço de fita. Faça vários arranjos e acomode-os em uma cesta de vime sobre a bancada da pia.



**Presentes do coração** A dona da festa deve caprichar na apresentação dos pacotes, que, de quebra, ajudam a compor a decoração. Combine papéis coloridos, use fitas e embale os mimos. Outra ideia é variar as texturas e as estampas dos papéis, mas sempre mantendo uma paleta de cores. O pé da árvore, repleto de pacotes, fica lindo!



**Luzes e aromas** Dê boas-vindas a seus convidados perfumando a casa com essência aromática ou incenso suave. É mais um detalhe de aconchego e hospitalidade. Você pode, por exemplo, arrumar um grupo de velas perfumadas no peitoril da janela. Use peças de diversos tamanhos. Mas lembre-se: não deixe as velas acesas sem ficar de olho nelas!

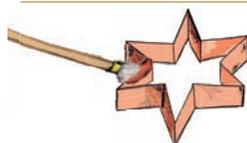


Outra ideia é deixar a fragrância suave do anis-estrelado se espalhar pelo ambiente. Pegue um aromatizador (à venda em lojas de artesanato ou de produtos naturais), coloque um pouco de água na parte de cima e adicione alguns anises-estrelados à água. Na parte de baixo, coloque velinhas acesas.

**Enfeites** A árvore é o centro das atenções! Para ficar com a cara da sua família, convide seus filhos para ajudá-la a criar os enfeites. Veja como é simples fazer estes com forminhas de metal para biscoito, pintadas e forradas com papel de presente estampado. Abaixo, confira o passo a passo do porta-talher.



#### ENFEITE DE NATAL



**1** Pinte as forminhas dentro e fora com tinta para metal. Deixe secar.



**2** Recorte o papel de acordo com o desenho da forminha. Com cola branca, fixe o papel no fundo da forminha.



**3** Para a alça: deixe um pedaço de papel descolado da forminha e passe por ela a fita num nó cego. Use agulha para facilitar o processo.

#### PORTA-TALHER

**1** Separe 40cm de fita. Dobre ao meio e, com a agulha, passe pelos buracos de um botão largo. Deixe uma laçada de 15cm.



**2** Passe pela laçada um guardanapo dobrado junto com o garfo e a faca e ajuste.

# Desejos Natalinos

Fazer uma festa bonita e gostosa dá um pouco de trabalho, mas nada que tire o prazer de curtir essa ocasião tão especial. Com planejamento e organização, é possível preparar um encontro delicioso – com comidas saborosas, casa enfeitada e presentes na árvore. Se for uma ceia ou um almoço com poucos convidados, você pode acomodar todos em volta da mesa e caprichar nos detalhes – do enfeite central à arrumação do guardanapo. Mas se houver muita gente, a melhor forma de servir é o bufê: arrume a mesa empilhando os pratos num canto e os talheres e guardanapos no outro e coloque a comida no centro. Se houver espaço, decore a mesa com velas. O planejamento deve começar pela definição do cardápio: dos aperitivos à sobremesa. Depois, separe as receitas e escreva a lista de compras. Escolha as bebidas e calcule as quantidades. A mesma organização vale também para a compra ou execução dos presentes. Tente fazer tudo com calma e antecedência para você aproveitar melhor a festa.



## Clássicos de Natal

Assim como o pinheiro enfeitado e cheio de luzes, a mesa farta é tradição da festa. O sabor da ceia e do almoço costuma ser marcado pelos assados. São os clássicos peru, tender e peixe assado, que encham os olhos e dão água na boca. E não podem faltar as frutas frescas e secas e as sobremesas especiais. Os doces, aliás, são o arremate perfeito da celebração! Mas fique tranquilo: preparar todas essas delícias para a grande festa não é um bicho-de-sete-cabeças. Nossa Cozinha Experimental criou receitas fantásticas e fáceis para você fazer bonito. Está tudo explicado nas fichas que acompanham a revista.



## A mesa

Se houver espaço para acomodar todos em volta da mesa, uma toalha bonita é o ponto de partida para a composição. Separe a louça, os talheres e os copos e escolha o tipo de enfeite que combina com as peças. Se não quiser colocar um centro de mesa, uma opção é posicionar velinhas perto de cada prato. O efeito é acolhedor!



## Sabor festivo

O panettone, um dos símbolos dessa festa, merece lugar de destaque na mesa ou no aparador. Escolha uma ou duas versões da linha de PANETTONES NESTLÉ, desembulhe e acomode sobre um lindo prato. Em volta, enfeite com bolinhas coloridas ou um festão de estrelinhas douradas. Outra dica: esse doce vai muito bem com uma taça de vinho espumante doce. Segundo os experts, essa bebida harmoniza perfeitamente com o panettone, especialmente o tradicional, com frutas cristalizadas e uvas-passas.





## Bem-vindo ao sonho!

*Pode ser um grande evento ou uma reunião íntima. Independentemente do tamanho, o Natal é uma celebração que merece cuidados especiais para ser um sucesso. Veja as sugestões que preparamos pra você!*



Mais magia para o seu Natal.  
E mais recheio também.



Panettones

Nestlé





Nestlé  
com você



Patês de Natal



Peru com ervas



Cubos de PANETTONE COM CHOCOLATE



Quindim Moça



Tainha assada



Batatas à grega



Tender ao molho de ameixa



Torta de frutas vermelhas



## Batatas à grega

Rendimento: 8 porções

### INGREDIENTES

meio quilo de batatas em rodelas finas  
meia colher (chá) de sal  
1 lata de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**  
1 tablete de **CALDO MAGGI®**  
**DE GALINHA**  
meia xícara (chá) de ervilhas  
meia xícara (chá) de uvas-passas pretas  
meia xícara (chá) de cenoura em cubos pequenos  
meia xícara (chá) de pimentão verde em cubos pequenos  
1 xícara (chá) de queijo prato ralado (100g)  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
azeite para untar



### MODO DE PREPARAR

Cozinhe as rodelas de batata em água e sal até ficarem levemente macias (cerca de 20 minutos). Escorra a água e reserve. Aqueça o **CREME DE LEITE** em banho-maria, sem deixar ferver. Retire do fogo e dissolva o **CALDO MAGGI** esfarelado. Misture as ervilhas, as uvas-passas, a cenoura e o pimentão. Reserve. Distribua metade das batatas em um refratário quadrado (22 x 22cm) untado. Cubra com metade do **CREME DE LEITE** e o queijo prato. Coloque o restante das batatas e finalize com o **CREME DE LEITE**. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até gratinar. Sirva.

## Tainha assada

Rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de manteiga derretida  
2 sachês de **TEMPERO E SABOR MAGGI® PARA AVES, PEIXES E ARROZ**  
2 colheres (chá) de sal  
2 ramos de tomilho fresco  
3 colheres (sopa) de salsa picada  
1 tainha limpa (cerca de 1,2kg)  
1 cebola grande picada  
3 tomates maduros sem pele e sem semente picados  
1 colher (chá) de farinha de trigo  
tomilho fresco para decorar

### MODO DE PREPARAR

Em uma vasilha, misture a manteiga com o **TEMPERO E SABOR MAGGI**, o sal, o tomilho e a salsa. Coloque o peixe em uma assadeira e espalhe a manteiga temperada por dentro e por fora do peixe. Coloque a cebola e o tomate sobre o peixe e cubra com

papel de alumínio. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Retire o papel e asse, regando com o molho da assadeira, por cerca de 20 minutos ou até dourar. Retire o peixe e coloque em uma travessa. Coloque a assadeira sobre a chama baixa do fogão, junte a farinha dissolvida em meia xícara (chá) de água e cozinhe, mexendo delicadamente até engrossar. Sirva com o molho e decore com o tomilho.

**DICA** – Se desejar, substitua a tainha por outro peixe magro.



FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: PEPPER (PRATO), OREN (GUARDANAPO DOURADO) E SPICY (COLHER)

FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: M. DRAGONETTI (PRATO) E SPICY (TALHERES)

## Especial de Natal receitas Nestlé

## Torta de frutas vermelhas

Rendimento: 16 porções

### INGREDIENTES

#### MASSA

1 pacote de **BISCOITO LEITE E MEL NESTLÉ®**  
meia lata de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**

#### RECHEIO

1 lata de **LEITE MOÇA®**  
2 gemas peneiradas  
meia xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de maisena  
meia lata de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**  
1 colher (chá) de raspas de casca de limão  
frutas vermelhas para decorar (morango, framboesa, amora, cereja)

#### COBERTURA

1 colher (sopa) de fécula de batata  
2 colheres (sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARAR

**MASSA** – Em um liquidificador, bata o Biscoito até obter uma farofa fina. Em uma tigela, misture o Biscoito com o **CREME DE LEITE**, até obter uma massa úmi-

da. Forre uma forma de aro removível (25cm de diâmetro) e leve ao forno médio-alto (200°C) preaquecido, por cerca de 10 minutos. Reserve.

**RECHEIO** – Em uma tigela, misture o Leite Moça com as gemas, o leite, a maisena e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter um creme liso e consistente. Apague o fogo, junte o Creme de Leite e as raspas de limão e deixe esfriar. Recheie a massa com este creme, decore com as frutas e reserve.

**COBERTURA** – Em uma panela, misture os ingredientes com uma xícara (chá) de água e cozinhe por cerca de 5 minutos, em fogo baixo ou até engrossar. Espalhe sobre as frutas e leve à geladeira até o momento de servir.



## Tender ao molho de ameixa

Rendimento: 12 porções

### INGREDIENTES

#### TENDER

1 tender tipo bolinha (cerca de 1,5kg)  
1 xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado  
2 colheres (sopa) de manteiga cravos-da-índia

#### MOLHO

1 xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado  
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
4 colheres (sopa) de mel  
2 colheres (chá) de maisena  
1 colher (chá) de mostarda  
1 colher (chá) de gengibre ralado  
1 colher (sopa) de **FONDOR MAGGI®**

3 ameixas frescas fatiadas  
alecrim fresco para decorar

### MODO DE PREPARAR

**TENDER** – Em uma tigela, coloque o tender com o suco de abacaxi por cerca de 2 horas. Com a ponta de uma faca, risque a superfície do tender de modo que se formem losangos. Nos vértices de cada lo-

sango, espete cravos-da-índia. Coloque o tender em uma assadeira média e espalhe pedacinhos de manteiga. Regue com o suco de abacaxi, cubra com papel de alumínio e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire o papel, regue com o caldo e asse por cerca de 10 minutos. Reserve.

**MOLHO** – Em uma panela média, coloque o suco de abacaxi com o açúcar mascavo, o mel, a maisena, a mostarda, o gengibre ralado e o **FONDOR MAGGI** e cozinhe ao fogo baixo por cerca de 10 minutos. Adicione as ameixas e cozinhe por cerca de 5 minutos. Sirva o tender com um pouco do molho e decore com as ameixas e alecrim. Sirva o restante do molho à parte.



FOTO: REINALDO MANDACARU

FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: DIVINO ESPAÇO (MOLHEIRA) E OREN (PRATO)

## Especial de Natal receitas Nestlé

## Peru com ervas

Rendimento: 15 porções

### INGREDIENTES

1 peru médio (cerca de 4kg)  
1 xícara (chá) de vinho branco  
meia xícara (chá) de suco de maracujá concentrado  
2 cebolas raladas  
4 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de orégano fresco picado  
2 colheres (sopa) de manjerona fresca picada  
2 tabletes de **CALDO MAGGI® DE GALINHA CAIPIRA** esfarelados  
frutas frescas para decorar



### MODO DE PREPARAR

Em uma tigela, coloque o peru com o vinho, o suco de meia xícara (chá) de água, e deixe tomar gosto por cerca de 30 minutos. Coloque em uma assadeira e misture o restante dos ingredientes. Coloque o peito virado para baixo, cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 1 hora. Retire o papel, vire o peru e junte uma xícara (chá) de água. Asse por mais cerca de 1 hora ou até dourar. Sirva decorado com as frutas.

**DICA** – Enquanto o peru estiver no forno, regue-o com o molho formado na assadeira. Isso deixará sua carne mais macia e úmida.

FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: OREN (TRAVESSA), ETNA (SOUPLA) E UMPIAST (TAÇAS)

## Patês de Natal

Rendimento: 20 porções

### PATÊ DE REQUEIJÃO COM GELÉIA DE PÊSSEGO

#### INGREDIENTES

2 metades de pêssego em calda  
meia colher (sopa) de açúcar  
1 pote de **REQUEIJÃO CREMOSO NESTLÉ®**

#### MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata os pêssegos com o açúcar, coloque em uma panela pequena e leve ao fogo baixo para cozinhar. Após a fervura, cozinhe por cerca de 2 minutos, deixe esfriar e sirva com o REQUEIJÃO.



FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: OREN (PRATO) E YARA VELAS (VELA)

### PATÊ DE RICOTA E NOZES

#### INGREDIENTES

1 lata de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**  
1 xícara (chá) de ricota  
1 colher (chá) de sal  
meia xícara (chá) de nozes picadas

#### MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata o CREME DE LEITE com a ricota e o sal. Desligue e misture as nozes. Sirva gelado com torradas.



Especial de Natal

receitas **Nestlé**

Especial de Natal

receitas **Nestlé**

## Quindim Moça

Rendimento: 16 porções

### INGREDIENTES

3 ovos  
6 gemas  
1 lata de **LEITE MOÇA®**  
1 garrafa de leite de coco  
1 xícara (chá) de coco fresco ralado (50g)  
manteiga para untar  
açúcar para polvilhar



### MODO DE PREPARAR

Em uma tigela, coloque os ovos e as gemas peneirados. Acrescente o LEITE MOÇA, o leite de coco e o coco fresco e misture bem, sem bater. Reserve. Despeje em uma forma de furo central (19 cm de diâmetro) untada e polvilhada com açúcar. Asse em banho-maria, em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos. Desenforme o quindim ainda morno. Espere esfriar totalmente antes de levar à geladeira. Sirva.

FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: LARIS (PRATO) E DOURAL (ESPÁTULA)

## Cubos de PANETTONE COM CHOCOLATE

Rendimento: 40 unidades

### INGREDIENTES

meio **PANETTONE FRUTAS NESTLÉ®** (250g)  
2 tabletes de **CHOCOLATE NESTLÉ CLASSIC® MEIO AMARGO**



FOTO: SHEILA OLIVEIRA • OBJETOS: ETNA (SOUPLA) E UMPIAST (TAÇAS)

### MODO DE PREPARAR

Corte o PANETTONE em cubos de cerca de 2cm. Faça a temperagem (veja, na edição 41, ou no site [www.nestle.com.br/cozinha](http://www.nestle.com.br/cozinha)) do CHOCOLATE e banhe os cubos de PANETTONE. Leve à geladeira para secar. Sirva.

**FAZ BEM SABER**  
Reunir a família e dividir o PANETTONE é uma forma de manter o equilíbrio e celebrar este momento tão especial.

Especial de Natal

receitas **Nestlé**

Especial de Natal

receitas **Nestlé**