

publicisbrasil

*Custo SMS: R\$ 0,31 + impostos. **O prêmio será entregue em Certificado de Ouro. Período da promoção: 1/4 a 23/6 de 2008 ou enquanto durarem as séries previstas para promoção. Fotos ilustrativas dos prêmios. *Séries a partir de 19/7/2008 (sobre os sorteios de R\$ 50 mil por semana), C.A. Nº 1-0141/2008 e C.A. Nº 5-0141/2008. Consulte regulamento no site www.neston-50anos.com.br



Vai ser um show de prêmios. Participe.

Milhares de prêmios instantâneos pelo celular. E você ainda concorre a **R\$ 50 mil** por semana



iPods • Mochilas • Câmeras digitais • DVDs karaokê • Celulares



www.neston-50anos.com.br



Nestlé com **Você** faz bem

É São João!

Receitas, dicas e brincadeiras para você cair nessa festa com a gente

INVERNO QUENTE

Bebidas deliciosas que combinam com a estação

CONCURSO

minha RECEITA nota 10

Saiba como participar!

CONSELHO EDITORIAL

Ivan Zurita, Izael Sinem, Salvador Pimentel, Márcia Abreu, Irene Alves Ribeiro, Maria Lúcia Ortiz, Alice Hirose

COLABORADORES

Dora Hosokawa, Thais Manzione, Fernanda Tartarella, Vanessa Moreira, Adriana Yonamine, Natália Miyamoto, Miriam Chagas, Fernanda Lopes, Claudia Yoshida, Dirce P. Silva, Yona Fonseca

PRODUÇÃO EDITORIAL
Trade Comunicação

Pedro Frazão (coordenador), Paula Ganem (editora), Camila Sipahi Pires (diretora de arte), Alessandra Bosco (assistente de arte), Sheila Oliveira (fotos), Andréia Eleutério (produtora)

COLABORADORES

Bruno Carvalho, Douglass Fagundes, Pipo Gialluisi (fotos), Aislan Guardia (assistente de fotos), Marcia Asnis (produtora), Silas de Oliveira Silva (ilustração), Ana Paula Beneton (artes plásticas), Juliana Florentino (revisão), Trade Prepress (tratamento de imagens), Agência Tobias Modelos e Atores (casting), Marcello Domingues (maquiagem e cabelos)

Lojas de São Paulo que gentilmente cederam material para a produção de fotos desta edição:

Artmix (11 3853-2542), Cinerama (11 3168-5455), Corporação de Ofícios (11 5531-0219/ 5042-4809), Depósito Kariri (11 3064-6586/ 3083-0114), Donatelli (11 3885-6988), Empório Carol Martini (11 3086-1320), Espaço Receber (11 3034-5710), Fernando Maluhu (11 3325-2015), Pepper (11 3073-0333), Roupas de Mesa (11 3811-9715), Suxxar (11 3842-3200)

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Paula Ganem (MTb 27910)

IMPRESSÃO

Leograf

TIRAGEM

300.000 exemplares

Foto da capa: Marcello Garcia (foto), Ana Fagundes (modelo)

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

Correspondência:

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

BRUNO CARVALHO



NESTLÉ faz bem



ILUSTRAÇÃO: ALI B.

A hora de preparar o arraial é sempre uma diversão. Alguns amigos decidem quem vai fazer o pé-de-moleque e a pipoca e outros escolhem o noivo e a noiva do casamento caipira. Depois, é só preparar as brincadeiras da gincana e curtir para valer. E é justamente neste clima de festa junina que nós da *NESTLÉ com Você* queremos continuar a celebrar o nosso ano 10. Por isso, nesta edição, você vai conhecer o ABC das comemorações que homenageiam São João, Santo Antonio e São Pedro e cair na folia com a gente!

Mas não é só o forró que dita o ritmo da alegria. No dia 8 de agosto começam os Jogos Olímpicos de Pequim, na China. A festa dos esportes é uma ótima oportunidade para estimular seu filho a fazer atividades físicas. Saiba por que na seção *Vida Saudável*.

Como o incentivo à prática esportiva faz parte da cultura da *NESTLÉ*, a empresa apóia nomes que considera grandes esperanças do Brasil. Entre eles, o tenista Marcos Daniel e a equipe de basquete GRSA Bauru – que você também vai conhecer nas próximas páginas.

E já que o inverno está aí, não poderíamos deixar de sugerir receitas quentinhas para afastar o frio e aproveitar a estação com muito bem-estar. Confira e convide as pessoas queridas para experimentar!

Antes de deixar você se deliciar com as nossas matérias, vale ressaltar uma notícia importante: esta edição traz também o convite para participar do concurso *Minha Receita Nota 10*. As melhores sugestões vão ilustrar o calendário *NESTLÉ com Você 2009*. Contamos com a sua participação!

Um forte abraço,

EQUIPE DO SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR

Sumário

4 Especial

Descubra com quantas letras se faz uma festa junina e monte o seu arraial

8 Água na Boca

Receitas irresistíveis com um ingrediente que conquistou as mesas de todo o Brasil: a tapioca

12 Harmonia à Mesa

Uma seleção de bebidas nutritivas e quentinhas para você curtir o inverno numa boa

14 Equilíbrio Alimentar

Cardápios para se manter aquecido de maneira saudável e saborosa

15 Você e Maggi

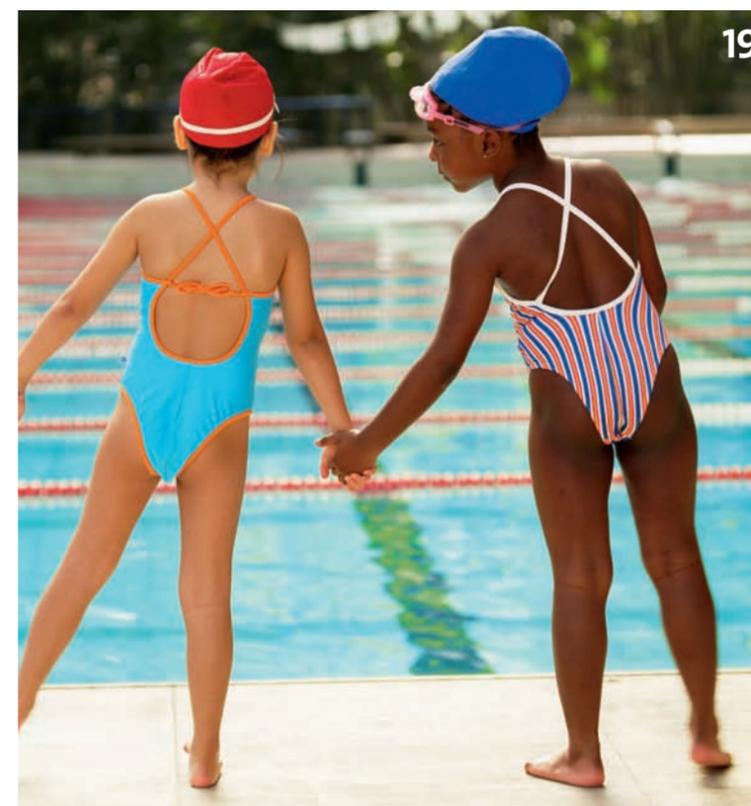
Sopas e caldinhos em opções gostosas e práticas para todas as ocasiões

18 Concurso

Participe do *Minha Receita Nota 10* que vai eleger os pratos do calendário *NESTLÉ com Você 2009*

19 Vida Saudável

As Olimpíadas são mais uma motivação para o seu filho experimentar diferentes esportes. Invista nessa idéia!



19

22 Perfil

Conheça o tenista Marcos Daniel, vencedor na vida e nas quadras

24 Passeio

Campos do Jordão tem ótima culinária, atrações naturais e culturais para você curtir

28 NESTLÉ pelo Brasil

Os 50 anos da marca NESTON e ações de *Nutrição, Saúde e Bem-estar* em Campos do Jordão são os destaques

30 Da NESTLÉ pra Você

Lançamentos que vão tornar o seu dia-a-dia mais atraente, saudável e gostoso

32 Reciclar Faz Bem

Aprenda a montar o trenzinho que venceu a categoria Plástico do concurso *Faça Arte, Faça Sua Parte*

34 Espaço do Leitor

Opine, dê novas idéias, busque novos contatos. Aqui quem fala é você!

SHEILA OLIVEIRA

8

GETTY IMAGES

O ABC DA FESTA JUNINA



Celebre o ano 10 da NESTLÉ com Você com a bênção de São João, Santo Antonio e São Pedro

É hora de pendurar as bandeirinhas e tirar o chapéu de palha do armário: as festas juninas já estão aí. Nesta época, a culinária do Nordeste ganha destaque no país inteiro, crianças participam de gincanas e conhecidos e desconhecidos trocam idéias sobre simpatias e se enfeitam para dançar quadrilha. Para você montar o arraial e aproveitar a folia, com boa alimentação e muita diversão, apresentamos um manual básico sobre os festejos. Com ele, você vai ficar por dentro das tradições, das músicas, dos pratos típicos, da dança e das brincadeiras que movimentam o Brasil durante o mês de junho. Prepare-se para ouvir muita sanfona, triângulo e zabumba porque a farra vai começar!



Bandeirinhas – Que tal decorar o ambiente com bandeirinhas recicladas? Chame a criançada para recortar retalhos ou colorir jornais e papéis velhos, cortados em formato de bandeirinhas. Depois, é só colar os enfeites em barbantes e pendurar em paredes ou postes. Assim, a sua comemoração, além de bonita, ajudará a preservar a natureza.

Bumba-meu-Boi – Também pode-se chamar de Boizinho, Boi-Bumbá, Boi-de-reis... O Bumba-meu-Boi é um auto em que se encena a história de um boi que é roubado, morto e depois ressuscitado. A representação, tradicional em algumas festas juninas, provavelmente surgiu no Nordeste no finzinho do século XVIII.

Biribinha – Também conhecida como estalinho. Faz a diversão da garotada, que a joga no chão e dá susto nos outros.



Bumba-meu-boi: tradição em festas juninas



Arraial – O lugar onde a festa acontece conta com barracas que oferecem doces e salgados, além de espaço para muitas brincadeiras. Mesmo em casa ou no salão de festas, você pode preparar o maior arraial. É só enfeitar o local e arrumar uma mesa com os quitutes típicos da época. Peça para que os convidados vistam-se a caráter e deixe o som do forró, do xote e do baião contagiar a todos!

A canjica do Nordeste é diferente da do Sudeste



Canjica – No Sul e Sudeste a canjica é feita com milho branco, leite, coco e especiarias – o que no Nordeste é chamado de mungunzá. O curau do Sul e do Sudeste, mais cremoso e com milho amarelo, é a canjica do Nordeste.

Caruaru e Campina Grande – Uma fica em Pernambuco. A outra, na Paraíba. As duas disputam o título de melhor festa de São João do país.

Correio elegante – Uma dica simples para animar a festa e promover a integração entre os convidados é a troca de mensagens. É só pedir para alguém fazer o papel de mensageiro e passear pelo evento com uma cesta cheia de papeizinhos e uma caneta. Quem quiser escreve recadinhos para os amigos, a namorada, o pretendente...

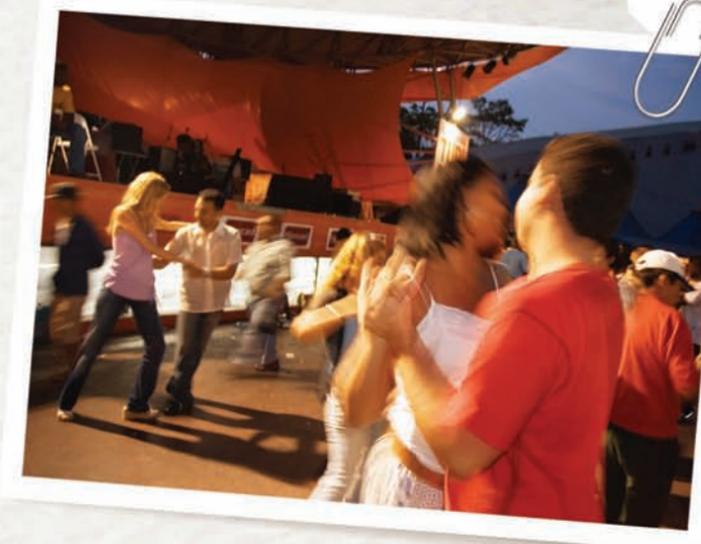
Doce de leite – Delicioso o ano inteiro, vira uma das principais atrações à mesa nesta época do ano.

É hora da prenda! – Não conseguiu pegar a maçã dentro da bacia com água? Perdeu a corrida de sacos? É hora de pagar a prenda. Pode ser cantar, dançar, ler uma poesia ou qualquer outra coisa divertida.

Fogueira – Diz a tradição católica que ela foi usada por Santa Isabel para avisar a prima, Nossa Senhora, sobre o nascimento de seu filho, João Batista. E já que São João é um dos homenageados das festas juninas, a fogueira virou símbolo da ocasião. Se o seu arraial tiver crianças, prefira fazer uma fogueira simbólica com gravetos e papel celofane amarelo e vermelho.



Feira de São Cristóvão – Fica no Centro Municipal Luiz Gonzaga de Tradições Nordestinas, no Rio de Janeiro. Conta com cerca de 700 barracas, shows e muita alegria. Um lugar bem legal para quem quer se divertir com música típica, literatura de cordel e outros atrativos da cultura do Nordeste.



Gincana – Promova brincadeiras como a corrida de pés juntos, o jogo das argolas, a dança da laranja ou a pescaria. Mesmo os adultos podem participar e aproveitar bons momentos de lazer.

História – Acredita-se que as festas juninas começaram a ser comemoradas na Europa. Elas seriam uma celebração dos solstícios de verão (que representam as vésperas do início das colheitas). Depois, teriam ganhado caráter religioso, daí o nome joanina (de São João), que aqui virou junina. A celebração, introduzida no Brasil pelos portugueses, recebeu influências francesas. Como ocorre na época da colheita de milho, muitos de seus quitutes típicos são à base desse alimento.

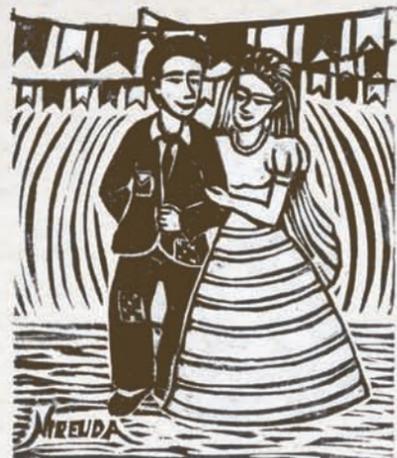
Isso aqui tá bom demais – A música aí de cima, de autoria de Dominginhos e Nando Cordel, é um dos hits das melhores festas juninas. O compositor e sanfoneiro Dominginhos, aliás, foi apadrinhado pelo mestre Luiz Gonzaga e é considerado um dos maiores nomes do forró na atualidade. Ao som de sua sanfona, pode-se dançar um bom arrasta-pé e queimar calorias sem ver o tempo passar.

Jeca-Tatu – A imagem do caipira, de calça com retalhos e chapéu de palha, é uma espécie de caricatura do personagem criado pelo escritor Monteiro Lobato. Marca presença principalmente nas festas juninas da região Sudeste.



Luiz Gonzaga – O chamado Rei do Baião nasceu em 1912 e morreu em 1989. *Asa Branca* é uma das músicas que ele eternizou e que você pode dançar juntinho de quem gosta. Essa atividade faz bem para o corpo e para a alma e não precisa ser nenhum especialista para arriscar uns passinhos.

Morro do Querosene – Fica em São Paulo, no bairro do Butantã, e é um ponto onde há mais de 20 anos tradicionalmente o grupo Cupuaçu encena à noite o *Auto do Bumba-meu-boi*.



As ilustrações desta matéria são xilogravuras da cordelista Nireuda Lonobardi

Noivos – Um dos momentos mais esperados da festa junina é o casamento caipira. Com os noivos vestidos em trajes de gala e com direito até a jogar o buquê. Convoque todo mundo a participar da cerimônia de brincadeira e divirta-se!

Olha o trem! – A frase é a senha para quem está dançando quadrilha pegar no quadril da pessoa da sua frente. Em seguida, todos saem dançando o trenzinho. Só pára quando o narrador avisa: enguiçou!

Pamonha – Doce à base de milho servido em uma trouxinha feita com a palha das espigas. Quer saber como fazer pamonha? Consulte o nosso portal www.nestle.com.br/cozinha.

Pé-de-moleque e Paçoca – Saborosos doces típicos à base de amendoim. No Nordeste, porém, a paçoca é uma farinha de mandioca com carne seca e temperos.

Pinhão – Fruto do pinheiro, pode ser usado em pratos salgados e doces. É um ingrediente que aparece mais nos festejos do Sul e do Sudeste.

Pipoca – Ela é gostosa salgadinha, mas vale também experimentar sabores doces, com NESCAU, por exemplo!

Quadrilha – A dança surgiu na Europa e foi adotada pelos franceses. Daí o fato de utilizarmos expressões como “alavantu” (uma pronúncia equivocada para “en avant tous” – que significa “todos para frente”) e “anarriê” (“en arriere” – “para trás”). A quadrilha é uma forma de dança que permite interagir com o parceiro e com os demais participantes, o que a torna ainda mais divertida.

Quentão – Bebida típica das festas juninas. É preparada com aguardente, gengibre, açúcar e especiarias. Leva esse nome por ser quentinha, combinando muito bem com as noites frias da época.

Regionalismos – As festas juninas têm características próprias em cada canto do Brasil. Em estados do Sul, por exemplo, são mantidos os trajes típicos da região e o ritmo do vanerão embala muitas festas.

Santos – As comemorações da época homenageiam três santos. Antonio é o santo casamenteiro, lembrado no dia 13 de junho. Já o dia de São João, o fogueteiro, é o 24 de junho. E o de São Pedro – padroeiro dos pescadores e, dizem, quem manda e desmanda no tempo – é o 29.

A pamonha vem em forma de trouxinha



Simpatias – Não existe nada de científico nelas, mas quem não gosta de fazer uma simpatia? Algumas são para casar, outras para ganhar dinheiro e por aí vai... Quer saber com qual pretendente pode vir a namorar? Anote o nome de todas as opções em pedacinhos de papel, dobre-os e jogue-os em uma bacia d’água. A resposta para a pergunta está no papel que abrir primeiro.

Tranças – Dica para as mulheres: este é o penteado que mais combina com a época. Faça em um rabo-de-cavalo ou em uma maria-chiquinha!

Pede Um baião de dois! – O prato traz duas paixões nacionais – arroz e feijão. E pode contar também com carne-de-sol, charque, queijo. Mas coma com moderação.



São João (esq.), Santo Antonio (centro) e São Pedro

Versos de cordel – Os cordéis são poemas populares, muito difundidos no Nordeste do Brasil. O nome foi dado porque em Portugal eles eram pendurados em cordões.



Xô, balão! – Lembre-se de que soltar ou vender balões é proibido, já que eles representam um grande risco de incêndio. Se quiser, faça balões de papel apenas para enfeitar a festa, ao lado das bandeirinhas.

Zabumba – O instrumento se junta à sanfona e ao triângulo como base do forró. Quando a música começa, é hora de aproveitar a folia!



Zabumba, sanfona e triângulo são a base do forró

A vez da Tapioca

A iguaria que tem gostinho de Brasil conquistou as mesas com muito sabor e variedade

Conta a história que os índios descobriram as delícias da tapioca e passaram o legado aos portugueses, na época da sua chegada ao Brasil. Com o tempo, a iguaria, feita da goma da mandioca, tornou-se típica do Nordeste, onde é servida no café da manhã e nos lanches. De lá para conquistar o resto do país foi um pulo.

Recentemente, graças à forte identificação que tem com a nossa cultura, o ingrediente caiu no gosto de grandes chefs de cozinha e assumiu lugar de honra em todas as mesas: das mais simples às mais sofisticadas. Muito vista em forma de panqueca, com recheios mil, a tapioca também é usada em outros quitutes, doces e salgados, como você pode conferir a seguir. Deu vontade de experimentar? Então, siga as nossas receitas e bom apetite!

Os quatro tipos do ingrediente

TAPIOCA FRESCA OU GOMA – É o amido fresco, extraído da mandioca. Branco e úmido, pode ser encontrado em feiras livres e deve ser utilizado assim que comprado ou no dia seguinte. Já vem pronto para o preparo da tapioca. Mantenha na geladeira até o momento de usar, pois fermenta rapidamente.

POLVILHO – É a forma seca da tapioca fresca. Consiste em um pó branco e fino, encontrado em duas versões: no polvilho azedo, o amido passa por uma fermentação antes da secagem. No doce, ele apenas seca. Este ingrediente é fundamental para o preparo de biscoitos e do pão de queijo, tradicional receita mineira. É também uma alternativa prática para fazer a tapioca.

TAPIOCA QUEBRADA, GRANULADA OU FARINHA DE TAPIOCA – De coloração branca perolada, vem em pequenos grânulos, como um sagu quebrado. Necessita de hidratação, antes de ser utilizada em receitas como o bolinho de estudante ou o pudim de tapioca.

TAPIOCA FLOCADA – Semelhante à farinha de milho, porém, branquinha. É bastante usada para o preparo de mingaus e papas.

Tapioca

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- manteiga para servir

MODO DE PREPARAR

1. Coloque o polvilho em um recipiente e regue-o aos poucos com 250ml de água fria, misturando bem e esfregando com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida.
2. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo e deixe aquecer. Peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços e formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca.
3. Espere a massa ficar unida e retire. Prepare todos os discos e sirva-os com manteiga, enrolada ou dobrada.

DICAS

O polvilho doce pode ser substituído pela mesma quantidade de tapioca fresca. Neste caso, não há necessidade de acrescentar água.

Se desejar, experimente as tapiocas com um pouco de Moça Top e coco ralado sobre os discos de massa.





◀ Tapioca de camarão

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 2 xícaras (chá) de polvilho doce

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de azeite
- meia cebola picada
- 300g de camarão limpo
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 tablete de **CALDO MAGGI® SABOR DE LEITE DE COCO COM PIMENTÃO E COENTRO**
- 1 caixinha de **CREME DE LEITE NESTLÉ®**



MODO DE PREPARAR

MASSA – Prepare os discos de tapioca com polvilho, conforme as instruções na página anterior.

RECHEIO – Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o camarão e o tomate e polvilhe a farinha. Misture e junte o CALDO MAGGI dissolvido em meia xícara (chá) de água. Cozinhe por cerca de 5 minutos ou até o camarão estar cozido. Desligue e misture o CREME DE LEITE NESTLÉ. Recheie os discos de tapioca com o creme de camarão, dobre-os e sirva.



◀ Tapioca de morango

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 2 xícaras (chá) de polvilho doce

RECHEIO

- 1 caixa de morangos (200g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjeriço
- **MOÇA TOP® TRADICIONAL**



MODO DE PREPARAR

MASSA – Prepare os discos de tapioca com o polvilho conforme as instruções dadas na página 9.

RECHEIO – Em uma panela, coloque o morango picado com o açúcar e cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo baixo ou até ficar com consistência de geléia. Misture o manjeriço, desligue o fogo e reserve. Sirva as tapiocas recheadas com a geléia e cubra com o MOÇA TOP.

NA INTERNET

www.nestle.com.br/cozinha

Quer conferir mais receitas com tapioca? Entre no **Portal Cozinha NESTLÉ** e, no primeiro campo do item “O que você tem em casa?”, digite o ingrediente “tapioca”.

Minitacos salgados ▶

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 3 xícaras (chá) de tapioca fresca
- meia colher (chá) de sal

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de azeite
- meia cebola picada
- 2 xícaras (chá) de carne cozida desfiada
- 2 tomates picados
- meia colher (chá) de **GRIL MAGGI®**
- 1 pote de cream cheese
- salsa para decorar



MODO DE PREPARAR

MASSA – Em uma tigela, misture a tapioca com o sal. Peneire porções dessa mistura sobre uma frigideira, formando pequenos discos. Quando as massas ficarem unidas, retire-as e acomode-as sobre canudos feitos com papel de alumínio enrolados para que fiquem no formato de telhas ou tacos. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos.

RECHEIO – Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola, a carne e os tomates. Polvilhe o GRIL MAGGI e cozinhe por cerca de 5 minutos. Recheie a massa com o cream cheese e a carne e polvilhe a salsa. Sirva.



▲ Misture um punhado da cozinha mexicana, com seus tradicionais tacos, com uma pitada da culinária brasileira e você terá estes tacos de tapioca.

Curau de tapioca ▶

Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de milho em conserva escorridas
- 1 litro de leite
- 1 lata de **LEITE MOÇA®**
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 xícara e meia (chá) de tapioca granulada
- canela em pó para polvilhar



MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata o milho com o leite até ficar bem homogêneo. Passe por uma peneira e despeje em uma panela média. Junte o LEITE MOÇA e o leite de coco e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, até levantar fervura. Junte a tapioca e misture bem. Deixe descansar tampada, mexendo de vez em quando. Assim que amornar, coloque em copos individuais e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Sirva polvilhado com canela em pó.

▶ Assim como o pão, a tapioca é formada basicamente de amido e por isso representa uma grande fonte de energia. Nesta receita de curau ela fica muito saborosa.



Para aquecer o *inverno*

Aproveite o clima da estação para reunir as pessoas queridas e ofereça bebidas nutritivas, gostosas e fáceis de preparar

Quando os termômetros indicam temperaturas mais baixas, nem dá vontade de sair, mas sim de juntar pessoas queridas num lugar bem aconchegante. Uma boa idéia para tornar esses momentos ainda mais especiais e acolhedores é oferecer bebidas diferentes, cremosas e nutritivas. Servidas em xícaras charmosas, elas combinam com biscoitos, pãezinhos e bolos e têm tudo para, gole a gole, deixar o clima e a conversa ainda mais animados.

O chá da tarde e o lanche de domingo ganham mais alegria com as receitas que selecionamos para você. Em visitas rápidas, elas dispensam até mesmo acompanhamentos. Mas lembre-se de que, no dia-a-dia, é importante fazer as três refeições principais, além de um pequeno lanche no meio da manhã e um à tarde, variando os nutrientes para garantir uma alimentação saudável e equilibrada.

Chocolate montanhês

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 3 rodela de gengibre
- 6 colheres (sopa) de **CHOCOLATE EM PÓ SOLÚVEL NESTLÉ®**
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 rodela de laranja



MODO DE PREPARAR

Em uma panela, aqueça o leite com o gengibre, o CHOCOLATE EM PÓ e o açúcar. Misture até ficar homogêneo. Quando estiver bem quente, retire o gengibre e sirva com uma rodela de laranja.

Capuccino picante

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

MARSHMALLOW

- 1 pimenta dedo-de-moça pequena, bem picada e sem sementes
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 claras

CAPPUCCINO

- 1 litro de leite
- 6 colheres (sopa) de **CHOCOLATE EM PÓ SOLÚVEL NESTLÉ®**
- 2 colheres (sopa) de **NESCAFÉ®**



MODO DE PREPARAR

MARSHMALLOW – Em uma panela, misture a pimenta com o açúcar e uma xícara (chá) de água. Leve para ferver, sem mexer, até obter uma calda em ponto de fio. Enquanto a calda se forma, bata as claras em neve. Não desligue a batedeira e despeje a calda em fio. Bata até que a tigela da batedeira esfrie.

CAPPUCCINO – Em uma panela, misture o leite com o CHOCOLATE EM PÓ e o NESCAFÉ até ficar homogêneo. Leve ao fogo médio até ferver. Sirva em canecas com o marshmallow.

Vitamina de banana caramelada

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de açúcar
- 3 bananas nanicas em rodela
- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de **NESTON®**



MODO DE PREPARAR

Em uma panela de fundo largo, derreta o açúcar até ficar dourado. Junte as bananas e deixe caramelizar. Espere esfriar. Em um liquidificador, bata as bananas com o leite e o NESTON. Volte para a panela e aqueça até levantar fervura. Sirva.

NA INTERNET

www.nestle.com.br/cozinha

Que tal experimentar também um *Chá aromático* bem quentinho? Para conferir a receita, é só acessar o **Portal Cozinha NESTLÉ** e digitar o nome da receita no primeiro campo do item “Buscar receita por”.



Foto: SHIELLA OLIVEIRA/OLIVEIRA; ELISABETH CARDI; MARTINI (ANTICAGO); BOUJA DE MESA (CUBANANAPO); AERMIK (TUBA DE MADRIBA CLARA)



A banana é uma fonte importante de energia, que pode ser bem aproveitada por aqueles que praticam atividade física.

O gengibre é uma especiaria muito saborosa e cada vez mais utilizada em nossa culinária. De sabor forte e levemente picante, é ótimo para aquecer os dias mais frios.

Muito popular no Brasil, a pimenta dedo-de-moça também é conhecida como chifre-de-veado. Ela dá um toque especial a este clássico da estação.

No frio, de bem com a vida

Nesta época do ano, aumenta o consumo de energia e com ele também o nosso apetite. Mantenha uma alimentação equilibrada com cardápios variados e saudáveis

DIA-A-DIA



FÉRIAS



INFANTIL



REUNIÃO ENTRE AMIGOS



ILUSTRAÇÕES: SILAS DE OLIVEIRA SILVA

ENTRADA	PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA	ACONCHEGO DO INVERNO	JUNINA
• Sopa de tomate e couve	• Torta de carne e batata	• Abobrinhas relâmpago	• Curau de tapioca	• Chocolate montanhês	• Milho com manteiga temperada
• Antepasto fácil	• Rocambole de queijo e lingüiça	• Couve refogada	• Bolo peteleco	• Mungunzá	• Coquinhos doces
• Sopa divertida com bolinhas	• Nuggets do mar	• Arroz amarelinho com ovo	• Tapioca de morango	• Vitamina de banana caramelada	• Pipoca com FONDOR
• Minitacos salgados	• Frango com creme de milho	• Arroz branco	• Frutas flambadas	• Crocantinhos de fubá e queijo	• Pinhão sauté

- LEGENDA**
- 👉 Receitas disponíveis na internet, no Portal Cozinha NESTLÉ (www.nestle.com.br/cozinha)
 - Receitas que fazem parte desta edição da revista
 - Coleção *Receitas NESTLÉ Sabor & Saúde*, encartadas no centro da revista

É sopa!

O prato mais tradicional do inverno oferece um leque de opções que se encaixam perfeitamente à sua rotina, seja ela qual for



SOPA COMPLETA DE MANDIOCA

Esta receita de sopa leva músculo, uma carne muito saborosa, legumes e verduras, proporcionando uma refeição substancial e aconchegante para toda a família.

Você quer reunir toda a família e servir uma refeição saudável em clima acolhedor? Está pensando em organizar um jantar para os amigos e precisa de uma boa idéia, de preferência econômica e fácil de fazer? Deseja saciar a fome que bate na volta do cinema ou da academia e comer alguma coisa bem rapidinho? A resposta para todas essas perguntas é uma só: sopa!

Sim, entra ano e sai ano, o prato segue entre as grandes preferências nacionais da estação. E não apenas porque é quente. Mas também porque é nutritivo, permite uma enorme variedade de combinações e pode ser feito mesmo por aqueles que não costumam se arriscar muito nas artes culinárias. Do creme ao caldinho, há uma sopa que combina com cada ocasião. Confira e bom apetite!

Sopas são boas pedidas para os dias mais frios. Esta pode ser servida em porções individuais, dentro de miniabóboras, como uma entrada muito charmosa.

Sopa completa de mandioca

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 250g de músculo em cubos pequenos
- meio quilo de mandioca sem casca, cortada em pedaços pequenos
- 1 cenoura grande em rodela
- 3 tabletes de **CALDO MAGGI® DE COENTRO, COMINHO E LOURO**
- 3 xícaras (chá) de escarola picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada



MODO DE PREPARAR

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola. Junte os cubos de carne e refogue por cerca de 10 minutos. Acrescente a mandioca, a cenoura, dois litros de água quente e os tabletes de CALDO MAGGI. Misture bem, tampe a panela e cozinhe por cerca de 30 minutos após pegar pressão ou até que a carne fique macia. Desligue o fogo, espere sair toda a pressão, abra a panela e bata metade da sopa no liquidificador. Volte a sopa batida à panela, junte a escarola e misture com a sopa restante. Aqueça por cerca de 5 minutos ou até ferver. Sirva polvilhada com a cebolinha.



O tomate tem poder antioxidante e a couve é rica em vitaminas. Aproveite a combinação dos dois ingredientes nesta deliciosa receita.

Sopa de abóbora aromática

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 1kg de abóbora em cubos
- 1 colher (chá) de gengibre fresco picado
- suco de 1 laranja
- 2 sticks de **MEU SEGREDO MAGGI®**



MODO DE PREPARAR

Em uma panela, ferva um litro de água. Junte a abóbora e o gengibre. Tampe e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 30 minutos ou até que a abóbora fique macia. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte à panela, junte o suco de laranja e o MEU SEGREDO MAGGI e deixe ferver.

DICA

Se desejar, sirva a sopa com um fio de mel.

Sopa de tomate com couve

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- meia colher (sopa) de azeite ou óleo
- meia cebola média ralada
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates grandes sem pele e sementes, picados
- 4 folhas de couve picadas
- 1 envelope de **SOPA DE GALINHA COM CONCHINHAS MAGGI®**



MODO DE PREPARAR

Aqueça o azeite em uma panela e doure a cebola e o alho. Adicione os tomates e a couve e refogue bem. Junte um litro de água fria e cozinhe por cerca de 10 minutos. Acrescente o conteúdo do envelope de SOPA MAGGI, mexa até ferver e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Sirva a seguir.

NA INTERNET

www.nestle.com.br/cozinha

Você quer praticidade e variedade de sopas? MAGGI tem uma linha completa de sopas, uma para cada momento. Experimente as variedades do **SOPÃO**, **BEM ESTAR**, ou veja mais receitas no **Portal Cozinha NESTLÉ**.



Fácil de fazer, gostoso de tomar



Se no intervalo de uma partida de futebol, durante um jogo de vôlei, ou ainda quando estiver assistindo à TV ou a um DVD, der vontade de comer alguma coisa, temos uma ótima sugestão. Ou melhor, 11 sugestões! Esses são os novos sabores do MEU INSTANTE que a MAGGI acaba de lançar. Mais cremosos, mais saborosos e de preparo instantâneo – basta adicionar água fervente e a sopa está prontinha para tomar!



COM SABOR REGIONAL



Chegaram os novos CALDO MAGGI SABOR LEITE DE COCO COM PIMENTÃO E COENTRO para o Nordeste e o Sudeste e o CALDO MAGGI DE CARNE COM SABOR VINHO, para o Sul e o Sudeste, específicos para a culinária regional.

Uma pitada de bom gosto

Na linha TEMPERO E SABOR, a MAGGI lança um tempero especial para dar sabor a massas, batatas e arroz, que pode ser usado dissolvido ou em pó no preparo de receitas quentes ou frias.



Escolha a sua melhor receita e participe!

Quando você reúne os amigos para um jantar ou marca o almoço de domingo com a família, todo mundo fica esperando por aquela criação culinária só sua, que ninguém consegue fazer igual? Então, não deixe de participar do nosso concurso *Minha Receita Nota 10!*

Mande a receita que faz o maior sucesso na sua casa com uma frase explicando por que ela é especial para o Serviço NESTLÉ ao Consumidor: Caixa Postal 11.134, CEP: 05422-970, São Paulo – SP. Ou para o e-mail: minhareceitanota10@nestle.com.br

As sugestões de pratos salgados e doces, bem como as melhores frases, serão avaliadas por uma equipe de experts e culinárias. Depois de selecionadas, as vencedoras irão ilustrar o *Calendário NESTLÉ com Você 2009*.

Para mais informações, consulte o regulamento do concurso no site: www.nestle.com.br/revista

Foto: SHEILA OLIVEIRA ORBITO/ROUPE DE MESA (OCO AMERICANO/ADREZ)

Futuros campeões em fase de aquecimento

Os esportes trazem muitos benefícios para as crianças. Tire as dúvidas em relação ao tema e incentive o seu filho a entrar nessa onda já!

No mês de agosto será dada a largada para a maior competição esportiva do planeta: as Olimpíadas. Desta vez, o evento terá como palco a cidade de Pequim, na China. Entre os participantes, atletas brasileiros do porte de Daiane dos Santos (ginástica olímpica), Thiago Pereira (natação) e Giba (vôlei). Não é de hoje que esses e outros nomes do nosso esporte servem de exemplo para milhares de crianças e jovens que passam a fazer exercícios físicos graças à influência dos ídolos. E em épocas de grandes eventos como o em questão, a influência tende a aumentar.

Em outras palavras, este é o momento ideal para os seus filhos começarem ou retomarem a prática

esportiva. Motivação para tanto é o que não falta. Também sobram boas razões: a atividade física proporciona força, ritmo, agilidade e equilíbrio, melhora a capacidade cardiorrespiratória e ajuda a desenvolver a sociabilidade e a autoconfiança. Mas antes de procurar uma escolinha de esportes perto de casa, confira as dicas a seguir.

Quando começar?

O aconselhável é que seu filho inicie a prática de esportes por volta dos 7 anos. Porém até os 12, e esta é uma recomendação importante, ele não deve se dedicar a apenas uma atividade, e sim a um conjunto delas. “Essa é a hora da ampliação do acervo motor”, explica Antônio Herbert Lancha Jr., profes-



GETTY IMAGES

sor-titular da escola de Educação Física e Esportes da USP. É a fase em que a criança aprende a coordenar o movimento de braços e pernas, adquire controle corporal e desenvolve a relação do corpo com o espaço. Portanto, a atividade física não deve ser repetitiva. Com a entrada na adolescência, já é possível trabalhar a especificidade, ou seja, apenas aquele esporte em que o pequeno esportista se destaca.

Agüenta coração

Controlar a ansiedade dos pais é fundamental para permitir o pleno desenvolvimento de uma criança. Não adianta tentar transformar o filhote em um craque de futebol se a praia dele é a natação. A criança precisa ter prazer no que faz e normalmen-

te gostará mais daquela atividade para a qual leva jeito. E seja qual for o esporte que escolher, ele trará benefícios para a saúde e a socialização. Por outro lado, quando ocorre a imposição por parte dos pais, o filho pode até mesmo tomar aversão por determinada atividade.

A modalidade certa

Há quem diga que a natação é o esporte mais completo. Lancha Jr. lembra, no entanto, que não existe uma atividade mais completa e sim a mais adequada para cada pessoa. “A natação possibilita o convívio da criança com a água, o que num país como o Brasil é ainda mais interessante”, pondera. E vale lembrar ainda que a atividade, por ser aeróbia – assim como o ciclismo

e o atletismo –, ajuda a desenvolver a capacidade cardiopulmonar. Isso significa que contribui para a preservação do coração, dá mais fôlego para se exercitar e ajuda a perder peso. Já exercícios como o vôlei, por exemplo, são bons para quem precisa ganhar força, contribuindo para definir os músculos.

A alimentação ideal

Ela deve ser balanceada e variada, como a alimentação dos adultos. Na adolescência, no caso daqueles que realmente se tornam esportistas, pode-se eventualmente introduzir os chamados suplementos alimentares, porém sempre com acompanhamento de um médico e/ou nutricionista.

Herança exemplar

Pais ativos são o melhor exemplo para os seus filhos. “Coerência é fundamental”, lembra o professor da USP. Isso significa que não funciona ter um discurso pronto sobre a importância da atividade física e passar o dia deitado no sofá. “A criança ouve menos e observa muito.” Aproveitar o momento e se exercitar junto com a família pode ser bom e saudável para todos.

SERVIÇO

Dr. Lancha Jr. atende no Instituto Vita, em São Paulo.

Tel.: (11) 3123.8282



Qualquer pessoa deve fazer exame médico antes de iniciar uma atividade física. Isso vale também para jovens e crianças.



Foto: Getty Images

NESTON e o basquete

Uma marca que representa energia e nutrição para toda a família tem, claro, tudo a ver com os esportes. Por isso, NESTON está patrocinando o time de basquete profissional *GRSA Bauru*. A equipe é formada por jovens atletas de muita garra, talento e forte senso de união. Eles defendem uma cidade com tradição no basquete (Bauru, em São Paulo) e têm como técnico Guerrinha, ex-craque da seleção.

Além de ser uma figura central para o sucesso da equipe nas quadras, Guerrinha também faz a diferença quando está fora delas. Basta dizer que lidera

um projeto chamado *Cesta Mágica*, de importante caráter social e que visa a promover um trabalho de ressocialização de jovens internos da *Fundação Casa de Bauru* por meio da atividade esportiva. Quanto à relação de NESTON com o basquete, esta não vem de hoje. Tanto que o maior astro do esporte de todos os tempos no Brasil, Oscar Schmidt, já foi garoto-propaganda de uma campanha da marca. Neste momento e mais do que nunca, o patrocínio ao *GRSA Bauru* se alinha perfeitamente à filosofia da NESTLÉ, que tem como lema promover *Nutrição, Saúde e Bem-estar*.



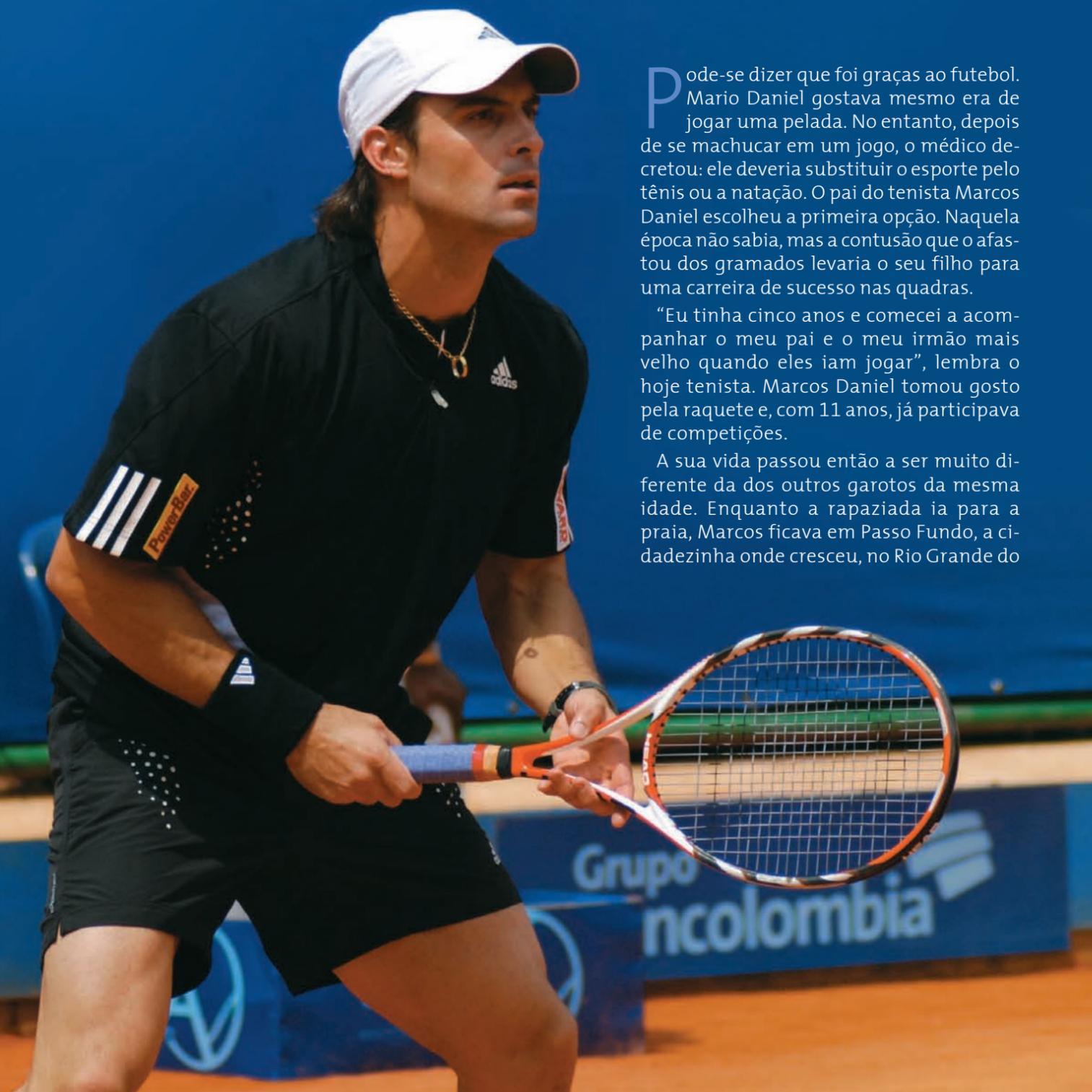
Foto: Artur Bragança



O *GRSA Bauru* é formado por jovens de garra e talento

Marcos Daniel, o campeão das quadras

Conheça o tenista brasileiro que se destaca em competições de todo o mundo



Pode-se dizer que foi graças ao futebol. Mario Daniel gostava mesmo era de jogar uma pelada. No entanto, depois de se machucar em um jogo, o médico decretou: ele deveria substituir o esporte pelo tênis ou a natação. O pai do tenista Marcos Daniel escolheu a primeira opção. Naquela época não sabia, mas a contusão que o afastou dos gramados levaria o seu filho para uma carreira de sucesso nas quadras.

“Eu tinha cinco anos e comecei a acompanhar o meu pai e o meu irmão mais velho quando eles iam jogar”, lembra o hoje tenista. Marcos Daniel tomou gosto pela raquete e, com 11 anos, já participava de competições.

A sua vida passou então a ser muito diferente da dos outros garotos da mesma idade. Enquanto a rapaziada ia para a praia, Marcos ficava em Passo Fundo, a cidadezinha onde cresceu, no Rio Grande do

Sul, preparando-se para os jogos. Ou viajava, porém sempre atrás de torneios. E ele teve de se virar para terminar os estudos.

“Encaro tudo sem problemas, sem arrependimento nenhum. Conheci muitos lugares, aproveitei essa fase de uma outra forma”, revela. “Além do mais, minha família sempre me deu todo o apoio, sem nunca, no entanto, me pressionar. Foi tudo muito natural.”

“Talento é importante, mas sem determinação não se chega a lugar nenhum”

Sem parar

Aos 29 anos, Marcos continua a ter uma vida agitada. Talvez hoje mais do que nunca. Só para se ter uma idéia, quando conversou com a equipe da *NESTLÉ COM VOCÊ* para fazer esta matéria, ele estava em Houston, nos Estados Unidos. Depois iria para as ilhas Bermudas, no oceano Atlântico, e em seguida para Barcelona, na Espanha.

Antes, havia estado em Sorocaba, cidade de São Paulo, disputando a Copa Davis, maior torneio entre nações do mundo. Este foi, segundo o próprio, um dos momentos mais importantes da sua carreira. Marcos refere-se especialmente ao jogo contra o colombiano Santiago Giraldo, que, depois de quatro horas, desistiu da partida. “É uma experiência marcante representar o Brasil”, conta o tenista.

Paizão

Era comum que a mulher, Gisele, acompanhasse Marcos nas viagens ao exterior, mas agora ela precisa cuidar do filho do casal, que está perto de completar um ano. “Davi vai poder escolher o esporte que quiser praticar”, adianta o paizão.

Mesmo tendo de ficar tanto tempo longe da família, Marcos sabe que viajar é preciso. Afinal, ele está na melhor fase de sua carreira: até o fechamento desta edição, era o 74º tenista do ranking mundial e tem planos de chegar ao 50º lugar. “Estou mais motivado do que quando tinha 20 anos e o patrocínio do POWERBAR (ver box), o primeiro forte que tenho, me ajudou a montar a estrutura de que eu precisava. Durante muito tempo foi tudo no peito e na raça”, lembra.

FOTOS: DIVULGAÇÃO NESTLÉ



O preparo físico e a alimentação são fundamentais para o sucesso do tenista

“Representar o Brasil é uma experiência marcante”, diz Marcos sobre a Copa Davis

Mesmo quando não está competindo, a rotina do atleta inclui muitos saques e atividades físicas. Marcos chega a treinar seis horas por dia nos períodos de pré-temporada, sob a supervisão do técnico e irmão, Marcio, e ainda faz musculação. O segredo para enfrentar tudo ele revela meio que por acaso em uma das frases que nos diz: “Talento é importante, mas sem determinação não dá para chegar a lugar nenhum”.

POWERBAR, ENERGIA PARA A VITÓRIA

Quem compete ou faz esportes sabe que precisa de energia. E POWERBAR possui uma gama de produtos com todos os nutrientes necessários para antes, durante e após as atividades físicas. Assim, os atletas que consomem os produtos de POWERBAR têm um melhor desempenho, como é o caso de Marcos Daniel. O tenista consome produtos da linha antes, durante e após os treinamentos e jogos, a fim de complementar a alimentação e de obter a disposição necessária para superar os seus adversários.



Natureza, cultura e diversão



RAQUEL GUEDES



FOTOS: DOUGLASS FAGUNDES



Campos do Jordão proporciona contato intenso com o verde, tem ótima culinária e atrações culturais imperdíveis



1. Vila Capivari, ponto de encontro de amigos 2. A vista da Pedra do Baú é uma atração à parte 3. O verde compõe o visual bucólico de Campos do Jordão 4. Quem gosta de aventura pode escalar a Pedra do Baú

Fondue à luz de vela em um restaurante charmoso e cheio de gente bonita. Chocolate quente para aquecer a tarde em um cantinho pitoresco e com muita bossa. Encontro com os amigos em um bar animado. Quando o assunto é Campos do Jordão, fica impossível não pensar em boa culinária e diversão. Especialmente no centro da cidade, a Vila Capivari, a movimentação é intensa durante os meses de inverno. A estância turística que fica a 167 quilômetros de São Paulo, também conhecida como a Suíça brasileira, tem ainda mais a oferecer aos seus visitantes. Contato intenso com a natureza e um roteiro recheado de atividades físicas e culturais também fazem parte dos encantos locais.

O clima alpino, claro, é uma atração à parte e foi o motivo inicial da fama de Campos do Jordão. Faz mais de um século que as pessoas sobem a serra da Mantiqueira atrás do ar puro da cidade. Tanto que, em 1912, a Estrada de

Ferro Campos do Jordão começou a ser construída. Hoje quem embarca em um de seus trens rumo a Pindamonhangaba desfruta de vistas deslumbrantes e ainda conhece pontos turísticos bem legais. Entre eles, a ponte metálica que cobre o rio Paraíba do Sul, construída em 1924; o balneário Reino das Águas Claras, com lagos próprios para nadar, cachoeiras e esculturas de Monteiro Lobato; o ponto ferroviário culminante do país; e o Mirante de Nossa Senhora Auxiliadora, onde há uma estátua dela, em Santo Antonio do Pinhal.

O clima alpino foi o motivo inicial da fama de Campos do Jordão

Também nos arredores de Campos, os que gostam de uma aventura podem conhecer o Complexo do Baú, formado pelas Pedras do Baú, Bauzinho e Ana Chata. Nesses enormes paredões verticais existem rotas de escaladas de níveis que variam do iniciante ao complexo. Quem se arrisca pela Pedra do Baú ainda tem de subir 370 degraus de ferro.

Com os pés no chão

Mas não é preciso escalar montanhas nem sair de Campos do Jordão para estar em contato com a natureza. A cidade conta com um Horto Florestal que foi criado em 1841 e possui 8,3 mil hectares de área preservada. O local tem uma boa variedade de trilhas, inclusive algumas que podem ser feitas por crianças, e é incrementado por estátuas inspiradas no Sítio do Picapau Amarelo. Lagos, bosques, ciclovias e uma vegetação que inclui araucárias bellissimas completam o ambiente.



Para as crianças também é bacana conhecer o Parque de Capivari, que tem pedalinho, artigos artesanais e teleférico que sobe ao topo do Morro do Elefante.

Outra forma de relaxar em harmonia total com o meio ambiente é visitar um dos mais antigos pontos turísticos de Campos do Jordão: a Ducha de Prata. Ela é formada por várias cascatas e duchas nas quais toda a família pode se refrescar. Mas sempre vale lembrar que o frio do inverno no local não costuma dar descanso nesta época do ano.

Modernismo: lá tem!

Bons museus e boas músicas sempre caem bem. E Campos do Jordão também nesse quesito é nota dez. A cidade abriga o Palácio Boa Vista, ou Palácio do Governo, que foi construído entre 1938 e 1964 para servir de residência de inverno ao governador de São Paulo. Seu exterior é enfeitado por um lindo jardim com bonitas esculturas. Nos 105 cômodos internos, há um acervo de mais de 1.800 obras, entre as quais antiguidades, mobiliário e trabalhos de artistas modernistas como Tarsila do Amaral e Anita Malfatti.

Obras de artistas como Tarsila do Amaral estão na cidade

Outra boa opção cultural é conferir o Festival de Inverno de Campos do Jordão (www.festivalcamposdojordao.org.br), que este ano ocorre entre os dias 5 e 27 de julho. Realizado desde 1969, esse é um dos eventos mais tradicionais de música erudita na América Latina. O auditório Cláudio Santoro é o principal palco do festival, no qual se apresentam grandes orquestras e músicos mundialmente conhecidos. Ao redor do auditório, pode-se curtir um museu ao ar livre com obras da escultora polonesa Felicia Leirner.

Mas se você não resistir ao burburinho das ruas da Vila Capivari, relaxe! Mesmo por ali, a cultura se mistura ao ar puro. Quer uma prova? Visite o Baden Baden, um bar em estilo alemão que é também ponto de encontro de quem gosta de agito e que, ao mesmo tempo, conta com um anexo cultural com muita música, vídeos e livros. Outra ótima idéia é conferir as atrações que a NESTLÉ vai desenvolver na cidade. Quer saber mais detalhes? Então, é só virar a página!



6. Em julho, a música erudita embala os visitantes 7. A boa culinária é um dos atrativos locais



NA INTERNET

www.nestle.com.br/cozinha

Que tal conferir receitas de *Fondue* que são a cara de Campos do Jordão? Para isso, acesse o Portal Cozinha NESTLÉ e digite "fondue" no item "Buscar receita por".



Nestlé marca presença em Campos do Jordão

Campos do Jordão é um dos principais pontos turísticos do inverno. E a NESTLÉ, claro, não poderia deixar de participar dos eventos que movimentam a cidade nesta época do ano. Por isso, a empresa mais uma vez estará presente no Market Plaza (1), shopping sazonal que funciona até o dia 27 de julho, com o Espaço SOLLYS (2), o Espaço Chocolates NESTLÉ (3), a CREMERIA, o Cantinho da Papinha NESTLÉ (4), entre outros. No local, os consumidores podem participar de muitas atividades interativas, comprar e degustar produtos e obter orientação nutricional. Além disso, a NESTLÉ estará presente também no Espaço Planeta Natureza, veja mais detalhes abaixo.



PLANETA NATUREZA Nestlé

Deu vontade de curtir o friozinho da serra com muita energia e alto astral? Então, não deixe de conferir o Planeta Natureza, uma tenda de 400m² montada no Boulevard Market Plaza pela Nestlé. Nela, você e toda a família podem se dedicar a diferentes atividades ligadas à nutrição, à saúde e ao bem-estar. É possível fazer alongamento, ioga, mat pilates, caminhadas, passeios de bicicleta e relaxamento,

receber massagens e participar de palestras com nutricionistas e profissionais de Educação Física. No Espaço Mais Divertido, a criança poderá aprender noções de educação ambiental e se divertir com o Nintendo Wii, game sensação do momento, além de outros jogos e atividades. O Planeta Natureza fica aberto até o dia 27 de julho. Participe com toda a família desse programa.



Fotos: Divulgação

Promoção NESTON 50 ANOS agita o Brasil



A linha de cereais NESTON está completando 50 anos e, para comemorar, a NESTLÉ lançou em maio uma superpromoção que acontece até o mês de agosto em todo o Brasil. O consumidor que adquirir qualquer produto da marca NESTON com os rótulos promocionais e enviar o código via SMS que está no verso das embalagens para o número 70000, concorrerá instantaneamente a DVDs Player, iPods, câmeras digitais, celulares e mochilas. Além disso irá concorrer, nas últimas sete semanas da campanha, a prêmios no valor de R\$ 50 mil em certificados de ouro.

A promoção NESTON 50 ANOS já está movimentando o Brasil e é amplamente divulgada na mídia. Junto com ela, todas as embalagens da linha foram reformuladas e passaram a fazer referência ao cinquentenário.

Meio século de muita saúde

Lançado no Brasil em 1958, NESTON é um alimento que mistura três tipos de cereais (trigo, aveia e cevada) e é fonte de dez vitaminas e minerais. Desde 1992, a marca começou a estender a sua linha, passando a contar também com NESTON VITAMINA, NESTON AVEIA e NESTON BARRA. No ano passado, foi lançado o NESTON 3 CEREAIS com cereal integral. O produto ficou ainda mais nutritivo, pois conta com os benefícios do cereal integral, além de manter o delicioso sabor de sempre.



Sabor e saúde

Fique de olhos bem abertos: a NESTLÉ acaba de lançar novidades deliciosas e, ao mesmo tempo, muito nutritivas. Porque se alimentar bem deve ser um prazer!



Biscoito NESTLÉ *combina.com* bem-estar!

NESTLÉ está lançando uma linha de biscoitos integrais que consegue unir, em um mesmo produto, sabor e saúde. É a primeira família de biscoitos aprovada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. O NESTLÉ *combina.com* está disponível em seis versões: integral, centeio, gergelim,

coco, leite e mel e aveia e mel. Os produtos salgados (integral, centeio e gergelim) são mais saudáveis porque contam com seis gramas de cereais integrais por porção, contêm reduzido teor de gordura saturada, são fonte de fibras, não têm corantes, nem conservantes e ainda possuem 0% de gordura trans. Os sabores doces (coco, leite e mel e aveia e mel) já existiam mas foram reformulados. Eles mantêm as características de sabor, porém estão ainda mais saudáveis: com cereais integrais e teor reduzido de gordura saturada.

As embalagens do biscoito trazem o selo de aprovação da Sociedade Brasileira de Cardiologia

Novidade com gostinho de Brasil

A linha MOÇA FIESTA passa a contar com um novo e delicioso sabor – MOÇA FIESTA DOCE DE LEITE COM COCO. A novidade tem gostinho de Brasil e está disponível em edição limitada. E um detalhe importante: toda a linha agora tem novas embalagens, que vêm com sobretampa plástica.



EM RITMO DE SÃO JOÃO

O LEITE MOÇA ganhou uma edição especial junina, com embalagem temática, colorida e alegre. Nela também se encontram receitas típicas para você curtir ainda mais esta época. Afinal, muitos doces tradicionais dos arraiais do Brasil são feitos à base de LEITE MOÇA. Outra boa notícia para mães e filhotes do Norte e Nordeste do país é o lançamento de uma edição especial de LEITE NINHO INTEGRAL. O produto vem em balde decorado com ilustrações típicas da festa junina nordestina. É para colecionar e se alimentar bem, afinal, NINHO INTEGRAL é enriquecido com ferro e vitaminas C, A e D.



O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: "O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE OU MAIS."

O prazer é todo seu!

Já está nas lojas a MINI TORTA NESTLÉ CLASSIC. Com o sabor do chocolate ao leite da NESTLÉ e zero grama de gordura trans, o biscoito pode ser servido em reuniões entre amigos ou saboreado a qualquer hora do dia.



Delicioso CLASSIC BRANCO

Atenção, apaixonados por chocolate branco: já está nas lojas o NESTLÉ CLASSIC BRANCO. A cremosidade e o sabor do delicioso

tablete vão fazer você se derreter.



Experimente!

NESCAU em versão ainda mais nutritiva

Toda mãe se preocupa em fornecer ao filho uma alimentação saudável para que ele cresça e se desenvolva. Pensando nisso, a NESTLÉ lança NESCAU NUTRI JÚNIOR. Sua fórmula é balanceada e mais nutritiva para atender às necessidades das crianças de 4 a 7 anos.

O produto tem 25% menos açúcar e possui um complexo de cereais de fácil digestão (uma tecnologia exclusiva da NESTLÉ), vitaminas e minerais essenciais.



30% menos calorias

O dobro de ferro

2.0: o novo Nescau

Entre eles: ferro, cálcio, zinco e magnésio. Toda essa nutrição tem o sabor de NESCAU, que as crianças adoram. E mais: a linha está 100% renovada, com novidades em todos os produtos por dentro e por fora.



O quebra-cabeça representa brincar e aprender e refere-se ao desenvolvimento das crianças

Nutritivos e saudáveis, os cereais alimentam e dão energia

A lata do NESCAU NUTRI JÚNIOR detalha os ingredientes do produto



Força para crescer

Chegou o leite fermentado NINHO SOLEIL, que foi desenvolvido especialmente para as crianças pequenas. Oferece cálcio, zinco e vitamina D, além dos lactobacilos vivos Paracasei. Os lactobacilos vivos são probióticos que contribuem para o equilíbrio da flora intestinal. Mais um compromisso de confiança e nutrição da NESTLÉ com as mães.



CHAMYTO: divertido e delicioso

Agora, você já pode comprar CHAMYTO PETIT SUISSE em três deliciosos sabores: Morango, Chocolate e o exclusivo Morango com Flocos de Chocolate. O produto está disponível na versão potinho. O Morango com Flocos de Chocolate também pode ser encontrado em tubinho. Para comer a qualquer hora!



É MOUSSE!

Que tal experimentar o novo CHANDELLE MOUSSE? O produto já está disponível nos sabores PEDAÇOS DE CHOCOLATE, DUE PRETO e DUE BRANCO (estes dois últimos com calda de chocolate). Cremosos e deliciosos.





Nos trilhos da reciclagem

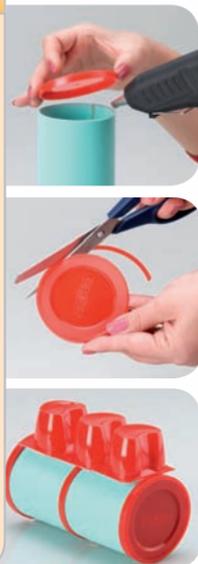
Aprenda a fazer o trenzinho vencedor da categoria Plástico

A partir desta edição, você vai conferir como foram montados os trabalhos que ganharam o concurso *Faça Arte, Faça sua Parte*. Nós da *NESTLÉ com Você* convidamos a artista plástica Ana Paula Beneton para apresentar uma releitura das peças. Começamos mostrando o passo a passo do trenzinho. A idéia da leitora Maria Apareci-

da de Sousa Silva, de Queluz (SP), foi a vencedora da categoria Plástico. Supercolorido e divertido o trenzinho, além de brinquedo para a garotada, pode servir de porta-tudo ou de enfeite para festas infantis. Siga no caminho da reciclagem com a gente, afinal, este é um compromisso de todos com o futuro do planeta!

1. CORPO DA LOCOMOTIVA

1. Para fazer o corpo da locomotiva, enrole 15cm por 22cm de EVA formando um tubo. Encaixe e cole as duas tampas vermelhas nas bordas.
2. Corte a beirada de uma tampa vermelha formando um círculo aberto. Cole no centro do tubo.
3. Passe cola quente em três potinhos e encaixe no tubo.



2. RODAS

4. Faça um corte na tampa azul e encaixe-a colando na tampa vermelha para formar uma roda. Faça 4 rodas.
5. Cole as rodas nas laterais do corpo da locomotiva. Junte-as com uma tira de plástico (tampa de sorvete).



3. CHAMINÉS

6. Corte três garrafinhas de Chamyto, formando peças de: 4,5cm; 2,5cm e 0,5cm.
7. Cole para formar as chaminés e o farol do trenzinho.



MATERIAIS

- 12 potinhos de Chamyto
- 10 tampinhas (azuis ou verdes) de requeijão
- 7 tampinhas (vermelhas) de Nescau (200g)
- 3 Chamytos (80g)
- 3 potes de sorvete (2l)
- 1 pedaço de EVA de 15cm por 22cm
- palitos de sorvete
- papel colorido
- régua, cola quente, tesoura de ponta fina, lápis ou caneta



5. VAGÕES

11. Para fazer o primeiro vagão, corte dois retângulos de 7cm por 1,3cm no fundo de um pote de sorvete. Encaixe e cole duas tampas redondas, que servirão como rodas do vagão.
12. A distância entre as duas rodas do vagão deve ser de três potinhos de Chamyto, os quais devem ser colados entre elas.
13. Nas laterais menores do pote, corte retângulos que formem janelas e cole dentro da tampa colorida.
14. Tampe o vagão e cole-o à locomotiva.
15. Faça outros vagões e junte-os com tiras de plástico coladas ao fundo.



4. LIMPA TRILHOS

8. Para fazer o limpa-trilhos, aproveite uma tampa de sorvete. Recorte um retângulo de 8cm de largura por 6cm de altura, mantendo a borda. Marque 2cm na altura e corte em diagonal até o meio de cada lado, formando uma ponta. Faça pequenos cortes verticais.
9. Cole o limpa-trilho no corpo da locomotiva. Como acabamento, cole um pedaço de borda de uma tampa.
10. Faça os trilhos com palitos de sorvete.

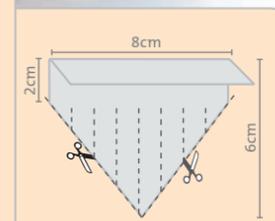


Foto: PPO GALUSSI

NA INTERNET

www.nestle.com.br/revista

Conheça outros trabalhos artesanais nas edições anteriores da revista *NESTLÉ com Você*.





É FESTA!

Com grande carinho, venho parabenizá-los pelo ano 10 da revista *NESTLÉ com Você*. Quero agradecer por recebê-la em minha casa, pelo respeito e o amor que todos vocês da empresa têm por todos nós, consumidores.

Sérgio Lira
Casinhas, PE

Ontem, ao abrir a caixa do correio, tive uma grande surpresa, pois lá estava a revista *NESTLÉ com Você*. Quero parabenizá-los pelo excelente trabalho e pelo décimo ano de edição.

Elinaura Prado
Vilhena, RO

Quero parabenizá-los pelo ano 10 da revista da NESTLÉ, que está demais! É a primeira vez que recebo e adorei. Sucesso para vocês!

Jaqueline de Andrade Rita
Ponte Nova, MG

Somos uma família que tem o privilégio de receber esta revista desde o seu primeiro exemplar. Aqui em casa é sempre uma festa quando ela chega. Queremos folhear, ler e experimentar todas as receitas. Parabéns pelo ano 10! Esperamos continuar juntos.

Cida Polcaro
Piumhi, MG

SEM GLÚTEN

É muito bom saber que existe uma empresa que realmente se preocupa com o consumidor, sempre detalhando suas receitas, se preocupando com assuntos atuais como a reciclagem e o aquecimento global. A NESTLÉ, além de fazer a sua parte para um mundo melhor, mostra como é possível fazer a diferença com atos simples. Estou recorrendo à minha coleção de revistas para encontrar receitas sem glúten, pois descobri que o meu filho é celíaco e ele é muito comilão de bolo e biscoitos. Dou os parabéns por vocês simplificarem as nossas vidas com os símbolos que indicam que a receita é sem glúten, sem leite, sem açúcar ou com fibras.

Claudia Teixeira
Alvorada, RS



LUCKAS DIAGO CAVALHEIRO

Obrigada pela edição número 37, do ano 10 da *NESTLÉ com Você*. A revista está cada vez mais elaborada, simplesmente maravilhosa, toda perfeita. A família Guedes de Carvalho fica intensamente agradecida! Faço todas as receitas e sou aplaudida graças a nossa querida NESTLÉ!

Norma Guedes Carvalho
Rio de Janeiro, RJ

A edição de março brilha, com suas cores e sabores: nota 10! A receita do bolo de aniversário da revista veio em boa hora, vou fazê-la para comemorar meus 20 anos de casamento.

Neli Luísa Paulus
Esteio, RS

Gostaríamos de agradecer por todas as manifestações de carinho pela entrada no ano 10 da revista. É graças ao apoio de vocês, leitores, que podemos a cada dia nos aprimorar e entregar novas e melhores edições!

A ARTE DA CULINÁRIA

Bem-vinda querida NESTLÉ! Esta é a verdadeira expressão de quem recebe a revista *NESTLÉ com Você* em casa. É como receber uma grande amiga que chega sempre com as melhores novidades! A minha família tem uma “parceria” de quase um século com a NESTLÉ. Durante todo este tempo, garantimos o sucesso, o sabor e a qualidade das nossas receitas utilizando e indicando

os produtos NESTLÉ. Neta e filha de culinárias, aprendi esta arte com minha mãe e minha avó. Hoje dedico meu tempo principalmente à arte de decorar bolos infantis.

Ana Laura Lacerda Faria Giro
Salvador, BA

UM GOLINHO PARA AQUECER

Gostaria que vocês dessem uma receita de chocolate quente. Ficarei muito grata e meus sobrinhos vão amar. Eles gostam demais de chocolate.

Lucilene Pereira da Silva
Caruaru, PE

Recebi a revista *NESTLÉ com Você* de aniversário e gostei muito do conteúdo das matérias, principalmente das receitas. Vou testar algumas, mas não tenho dúvidas de que ficarão muito boas porque as receitas desenvolvidas pela NESTLÉ são ótimas. Parabéns pelo ano 10 e que venham mais 10, 20, 30 anos, trazendo sempre o melhor para nós, consumidores. Queria pedir à NESTLÉ receitas variadas de bebidas quentes.

Evandro Ernesto dos Santos Silva
Guaratinguetá, SP

Lucilene e Evandro, não deixem de conferir nesta edição uma matéria especial só com bebidas quentes!

MUDANÇA DE HÁBITO

Estou aqui para agradecer pela mais recente edição da revista, que veio com muitas receitas saborosas. Outro assunto que me chamou muito a atenção foi a matéria *Mudança de Hábito*. Meu filho Willian passava a maior parte do tempo em frente à TV ou ao computador, mas aprendendo com a revista, coloquei-o na aula de caratê. Está sendo um sucesso! Detalhe: ele ficou muito lindinho na roupa...

Leila Maria Caldeira dos Santos
Teófilo Otoni, MG

MAIS DIVERTIDO

Estou muito feliz por ter recebido a revista *NESTLÉ com Você*. A minha filha está fazendo pedagogia e adorou o *Espaço Mais Divertido*, que mostra como fazer uma caixinha de coelho de papel. Espero receber sempre essas dicas!

Márcia Paulino Romeiro
São Paulo, SP



Bruna Daniele Andrade e toda a sua família
Santo André, SP

Que bom que vocês gostaram, pois o objetivo é proporcionar diversão e informação para toda família. Esta seção, Espaço Mais Divertido, alterna-se com a seção Passeio.

SUGESTÕES

Gostaria de ter receitas de tapioca: como fazer e quais os melhores recheios.

Márcia Aparecida M. Pioli
São Bernardo do Campo, SP

A matéria Água na Boca desta edição traz tudo sobre tapioca, inclusive muitas receitas saborosas e criativas.

Gostaria de ver uma matéria sobre reaproveitamento de alimentos e receitas que usassem, por exemplo, cascas ou outras partes que iriam para o lixo.

Kézia Soares da Cruz
São Paulo, SP

Seria muito bom que vocês falassem sobre o poder da linhaça, dando receitas que combinem esse produto que faz bem à saúde e que poucos conhecem.

Karla Moreira Bonfiro
Ubá, MG

Queria agradecer muito pela revista. Adorei as receitas, que minha mãe vai fazer, pois parecem deliciosas. Muito legal também a seção *Espaço Mais Divertido*. Vocês estão de parabéns!

Cada dia que passa a revista fica mais criativa e interessante. Gostaria de sugerir uma matéria a respeito de montagem de cestas de café da manhã com os produtos da NESTLÉ. Obrigada!

Rosângela Maria Demarqui Pereira
Cascavel, PR

PASSEIO

Gostaria de dar uma sugestão para a matéria de *Passeio*. A minha cidade, Marechal Cândido Rondon, conserva tradições européias: italiana, polonesa e principalmente alemã. A cuca alemã é uma delícia e o pirogue polonês também.

Jane Rosane Ruschel
Marechal Cândido Rondon, PR

Gostaria que vocês fizessem uma matéria sobre Alagoas, o estado é pequeno, mas temos muitos atrativos.

Simone Florentino da Silva
Igaci, AL

RECICLAR FAZ BEM

Achei muito criativa a seção *Reciclar Faz Bem*, com ótimas idéias. Adorei as luminárias. Agradeço a Nestlé.

Nathalia Piccoli Rostirolla
Anchieta, SC

Vocês poderiam publicar o passo a passo das idéias do concurso *Faça Arte, Faça sua Parte*. Achei muito interessantes os trabalhos feitos.

Márcia Ferreira de Souza Clemente
Osasco, SP

Olá, Márcia. Nesta edição, começamos a dar o passo a passo dos trabalhos vencedores do concurso. E na próxima edição tem mais!



CASA DO CONSUMIDOR

Mural

Gostaria de me corresponder com pessoas que tenham receitas de recheio de bolos, cobertura, docinhos para aniversário. Responderei a todas.

Eliana de Barros Duarte
R. Evangelina Mafra, 334, Jd. Magnólia
Monte Sto de Minas, MG
CEP: 37958-000

Gostaria de fazer novas amizades com pessoas de todos os cantos do Brasil que adoram artesanato, ler e ouvir boas músicas.

Clemência Silva
R. dos Andradas, 79, Centro
Pedra Azul, MG - CEP: 39970-000

Olá, meu nome é Édila, tenho 26 anos e gostaria de fazer novos amigos, de todos os lugares.

Édila O. Menezes Coelho
R. Flórida, 31, Jd Canhema
Diadema, SP - CEP: 09942-031

Gostaria de me corresponder com pessoas que gostam de artesanato, crochê, ponto cruz. Também quero trocar receitas e fazer novas amizades.

Vanderléia dos Santos
Barra do Soldado, BR 116,
Entrada Pindaúba
Jacupiranga, SP - CEP: 11940-000

Gostaria de me corresponder com pessoas que fazem lembrancinhas de aniversário e de maternidade. Estou grávida e quero fazer algumas para entregar a quem visitar minha filha, Nycolle.

Katerine Vasconcelos Pereira
R. Fernão Dias, 22, Vila Bela
Franco da Rocha, SP - CEP: 07845-230

Quero me corresponder com pessoas que façam origami e cartões artesanais.

Daiane da Paixão Santos
R. 2 de julho, sn - Riachão das Neves, PA
CEP: 47970-000

CONVERSE CONOSCO

REVISTA NESTLÉ COM VOCÊ
Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970,
São Paulo - SP
e-mail: falecom@nestle.com.br
Você também pode se cadastrar pelo
Portal NESTLÉ: www.nestle.com.br

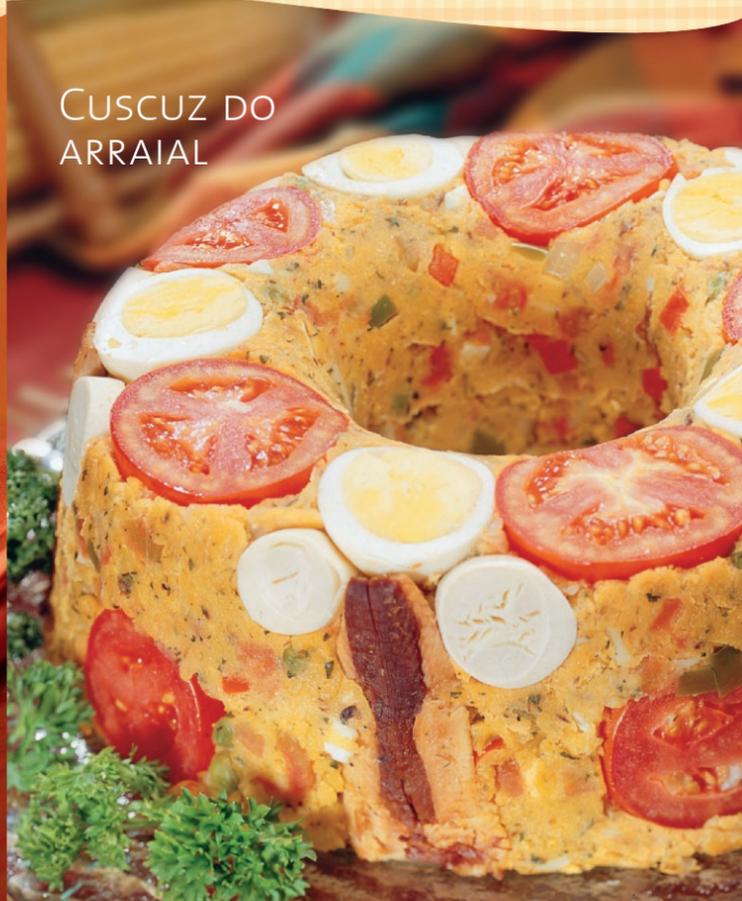
CURAU CREMOSO



CROCANTINHOS
DE FUBÁ E QUEIJO



CUSCUZ DO
ARRAIAL



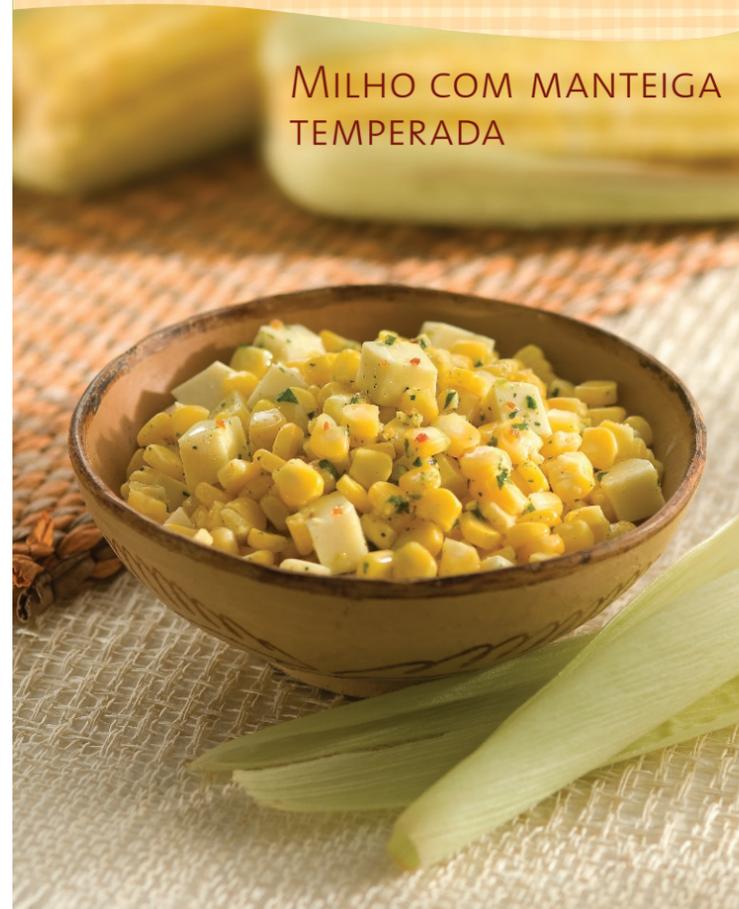
BOM-BOCADO
DE MANDIOCA



MUNGUNZÁ



MILHO COM MANTEIGA
TEMPERADA



PINHÃO SAUTÉ



COQUINHOS
DOCES



Pinhão Sauté

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- meia colher (sopa) de manteiga
- 200g de pinhão cozido e descascado
- 1 colher (chá) de **FONDOR MAGGI®**
- 1 colher (sopa) de salsa picada



O pinhão é o fruto da Araucária, árvore característica da Mata Atlântica.

MODO DE PREPARAR

Em uma frigideira, derreta a manteiga. Coloque os pinhões e deixe dourar por cerca de 5 minutos, dando apenas algumas sacudidelas na frigideira. Adicione o **FONDOR MAGGI®** e a salsa. Quando estiverem dourados, desligue o fogo e sirva a seguir.

DICAS

1. Para cozinhar os pinhões, coloque-os em panela de pressão com água suficiente para cobri-los e deixe cozinhar por pelo menos 30 minutos. Os pinhões estarão cozidos quando sua casca começar a rachar. 2. 200g de pinhão cozido e descascado equivalem a 350g de pinhão cru.

SHEILA OLIVEIRA, OBJETOS: ESPAÇO RECEBER (COZINHA), ROUPA DE MESA (TOALHA XADREZ)

Mungunzá

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de milho de canjica (200g)
- 1 lata de **MOÇA FIESTA® DOCE DE LEITE COM COCO**
- 2 medidas (da lata) de leite
- 4 cravos-da-índia
- 1 casca de canela
- canela em pó para polvilhar



MODO DE PREPARAR

De véspera, deixe o milho de molho em água fria. No dia, leve o milho ao fogo em panela de pressão com dois litros de água fria e deixe cozinhar por cerca de 1 hora. Depois de cozido, junte o **MOÇA FIESTA®**, o leite, os cravos-da-índia e a casca de canela e deixe ferver em fogo baixo por mais 10 minutos. Desligue o fogo e coloque em uma tigela funda. Sirva polvilhado com canela em pó.

Lembre-se de que o *Mungunzá* do Nordeste é chamado de canjica no Sul e no Sudeste.

SHEILA OLIVEIRA, OBJETOS: ESPAÇO RECEBER (COZINHA), ROUPA DE MESA (TOALHA XADREZ)

Cuscuz do arraial

Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 1 vidro grande de palmito
- 10 tomates (sendo 8 sem pele e sem sementes, picados e 2 em rodelas para decoração)
- 3 ovos cozidos, cortados em rodelas
- 2 latas de filé de sardinha
- meia xícara (chá) de óleo
- 2 cebolas raladas
- 2 pimentões picados
- 1 lata de ervilha escorrida
- 4 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 pimenta vermelha picada (ou molho de pimenta)
- 4 tabletes de **CALDO MAGGI® DE GALINHA**
- 4 xícaras (chá) de farinha de milho
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca



MODO DE PREPARAR

Forre o fundo e a lateral de uma fôrma com furo central (23cm de diâmetro) com parte do palmito em rodelas, as rodelas dos tomates reservados, os ovos e alguns filés de sardinha. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Junte os tomates picados, os pimentões, o restante do palmito picado, os filés de sardinha, a ervilha, a salsa e a pimenta. Acrescente os tabletes de **CALDO MAGGI®** e mexa até dissolver. Junte 4 xícaras (chá) de água fervente, mexa bem e deixe ferver. Misture a farinha de milho e a de mandioca e polvilhe aos poucos sobre o refogado, mexendo bem até incorporar completamente. Distribua a massa na fôrma preparada, apertando ligeiramente. Vire o cuscuz sobre um prato e sirva.

ÉRIC B.

Curau cremoso

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 2 latas de milho em conserva
- 2 xícaras (chá) de **BEBIDA SOLLYS ORIGINAL**
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de maizena
- 1 caixinha de **SOLLYS CREME DE SOJA**
- canela em pó para polvilhar



MODO DE PREPARAR

Em um liquidificador, bata o milho com o **SOLLYS ORIGINAL**. Passe por uma peneira, apertando bem. Despeje em uma panela e acrescente o açúcar e a maizena. Leve ao fogo, mexendo até engrossar (cerca de 15 minutos). Desligue o fogo e adicione o **CREME DE SOJA**, mexa até ficar homogêneo. Coloque em uma tigela e polvilhe a canela em pó. Leve à geladeira até ficar firme. Sirva.

O milho é um alimento rico em fibras, além de ser uma importante fonte de energia.

ÉRIC B.

RECEITAS **Nestlé**
sabor & saúde

Coquinhos doces

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 1 coco fresco
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de **NESCAU®**
- margarina para untar



O coco tem alto valor nutritivo e, além do fruto, pode ser consumido como leite de coco e água de coco.

MODO DE PREPARAR

Quebre o coco, retire sua polpa e corte-a em pedaços pequenos. Em uma panela de fundo largo, coloque o coco com o açúcar, o **NESCAU®** e meia xícara (chá) de água e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando. Quando começar a açucarar, mexa vigorosamente, sem parar, até secar. Retire do fogo, espalhe em uma assadeira untada e deixe esfriar. Guarde em recipiente bem fechado.

DICAS

1. Se desejar variar o sabor, substitua o **NESCAU®** por 3 colheres (sopa) de **NESQUIK MORANGO**. 2. Você pode conservar este quitute junino bem embalado por até dois dias.

SHEILA OLIVEIRA, OBJETOS: ESPAÇO RECEBER (COCO AMERICANO DE TAQUARA)

Milho com manteiga temperada

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 espigas de milho
- 150g de queijo coalho em cubos
- 100g de manteiga
- 1 stick de **MEU SEGREDO MAGGI®**
- 1 colher (sopa) de salsa picada



Comemore as festas juninas com esta receita prática, diferente e irresistível!

MODO DE PREPARAR

Limpe e lave as espigas. Em uma panela, cozinhe as espigas em água fervente por cerca de 15 minutos. Retire os grãos de milho da espiga, fazendo cortes rente ao sabugo. Em uma tigela, misture o milho com o queijo. Reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga com o **MEU SEGREDO MAGGI®** e a salsa, até derreter. Sirva o milho com o queijo em cumbucas refratárias individuais com a manteiga temperada derretida.

SHEILA OLIVEIRA, OBJETOS: SUZUKAE (COCO AMERICANO)

Bom-bocado de mandioca

Rendimento: 30 unidades

INGREDIENTES

- 1 lata de **LEITE MOÇA®**
- 150g de coco fresco ralado
- meia xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 400g de mandioca descascada e ralada
- manteiga para untar
- açúcar para polvilhar



MODO DE PREPARAR

Em uma tigela, misture bem o **LEITE MOÇA®** com o coco fresco, o açúcar, a manteiga, os ovos e a mandioca. Despeje em forminhas untadas e polvilhadas com açúcar. Asse em banho-maria, em forno quente (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

DICAS

1. Se desejar, desenforme os bons-bocados depois de prontos e regue-os imediatamente com meia xícara (chá) de leite de coco misturado à meia xícara (chá) de coco ralado. 2. Para proteger os bolinhos, você pode forrar forminhas de empada com forminhas de papel próprias para bom-bocado antes de assá-los.

ÉRIC B.

Crocantinhos de fubá e queijo

Rendimento: 50 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite
- 2 tabletes de **CALDO MAGGI® DE GALINHA**
- 1 xícara e meia (chá) de fubá pré-cozido
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- manteiga para untar



Este salgadinho é ideal para encontros com amigos.

MODO DE PREPARAR

Em uma panela, coloque três xícaras (chá) de água com o leite e deixe ferver. Junte o **CALDO MAGGI®** e mexa até dissolver. Acrescente o fubá aos poucos, mexendo sempre. Deixe cozinhar em fogo médio até engrossar (cerca de 20 minutos). Retire do fogo, junte a manteiga, o queijo e mexa bem. Espalhe sobre uma superfície lisa untada e alise com uma espátula ou colher, deixando com espessura fina (cerca de 0,5cm). Espere esfriar. Corte em triângulos pequenos e distribua em assadeiras untadas. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, até que esteja dourado e seco (cerca de 25 minutos). Espere esfriar e guarde em recipiente bem fechado.

SHEILA OLIVEIRA, OBJETOS: ROUPA DE MESA (COCO AMERICANO DE CHITA)

RECEITAS **Nestlé**
sabor & saúde

RECEITAS **Nestlé**
sabor & saúde

RECEITAS **Nestlé**
sabor & saúde

RECEITAS **Nestlé**
sabor & saúde