



Água na Boca
Páscoa, presente
para todos

Nestlé com Você faz bem

EQUILÍBRIO ALIMENTAR

saúde e bem-estar



- pirâmide alimentar
- cardápios comentados



CONSELHO EDITORIAL

Ivan Zurita, Mário Castelar,
Márcia Abreu, Irene Alves Ribeiro,
Maria Lúcia Ortiz

COLABORADORES

Andréia Faccio, Fernanda Lopes, Dora Hosokawa,
Thais Manzione, Cláudia Yoshida, Camila Guimarães,
Vanessa Moreira, Natalia Miyamoto,
Ana Célia Salvadori

PRODUÇÃO EDITORIAL

Editora Página Viva

Carlos Tranjan (editor-chefe),
Alessandra Nalio (editora assistente),
Sandra Tranjan, José Rodolfo Arantes
de Seixas (assistentes de arte)

COLABORADORES

Chico Max (direção de arte),
Gabriela Spada (revisão), Éric B. (fotografia),
Paulo Nilson (ilustração), Carol Miranda,
Mika Franco (produção), Picture studio & fotolito
(tratamento de imagens)

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

Art Mix (11 3661-1769), Ateliê Rococó (3032-9246),
Beauty Home (3285-4524), Camicado (3266-4146),
Casa Caiada (3062-3488), Home Marché (3168-6477),
Roupa de Mesa (3811-9715), Spicy WMF (0800-168388)
e Utilplast (3088-0862).

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Carlos Tranjan (MTb 20.783)

IMPRESSÃO

Leograf

TIRAGEM

300.000 exemplares

Foto da capa: Getty Images

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 da Nestlé na Internet:

www.nestle.com.br

Nestlé faz bem



Equilíbrio alimentar, para uma vida saudável e prazerosa. Eis aí, em poucas palavras, o tema central da revista que você tem em mãos. Um tema que, nem precisa dizer, tem tudo a ver com o maior compromisso da Nestlé – fornecer produtos que garantam “nutrição, saúde e bem-estar” para todos.

Neste número, começamos a mostrar o que é equilíbrio alimentar na seção *Vida Saudável*. Ao acompanhar a história de uma família que mantém bons hábitos alimentares, você ficará conhecendo a pirâmide alimentar, uma representação gráfica que nos ajuda a compor cardápios saudáveis e harmônicos.

Em seguida, na *Entrevista*, conversamos com a doutora Sonia Tucunduva Philippi, nutricionista que adaptou a pirâmide alimentar para os hábitos brasileiros e definiu um modelo de porções diárias ideais, explicado ao final da conversa. Por fim, em *Harmonia à Mesa*, o pessoal da Cozinha Nestlé dá a sugestão de um cardápio equilibrado e saudável – do café-da-manhã ao jantar, seguindo os preceitos da pirâmide.

É claro, também reservamos espaço para as comemorações, que tanto contribuem para o nosso bem-estar. Na seção *Água na Boca*, você encontrará receitas de bombons variados para não deixar ninguém de fora da Páscoa. E, em *Você e Maggi*, verá como preparar uma refeição saudável para celebrar com máximo prazer o Dia das Mães.

Que você tenha uma boa leitura. E que o equilíbrio alimentar e o bem-estar sejam uma constante em sua vida!

Com um carinhoso abraço de toda a equipe do

SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR

Sumário

- 4** **Vida Saudável**
Comer bem é viver bem – os segredos de uma dieta saudável, com base no equilíbrio alimentar.
- 9** **Entrevista**
A nutricionista Sonia Tucunduva Philippi fala sobre a pirâmide alimentar adaptada para o brasileiro.
- 12** **Equilíbrio Alimentar**
O modelo da pirâmide, um guia visual com a distribuição dos alimentos em níveis e grupos.
- 13** **Harmonia à Mesa**
Do café-da-manhã ao jantar, cardápios equilibrados e comentários nutricionais.
- 18** **Água na Boca**
Chocolate para todos os gostos – de bombons versão diet a gostosuras sem leite.



13

ÉRIC B.



ARQUIVO INSTITUTO ESTRADA REAL

26

- 22** **Você e Maggi – Dia das Mães**
Receitas saudáveis para comemorar em alto (e equilibrado) astral a data que é só delas.
- 24** **Você e Maggi – Panela de Pressão**
Risoto de atum e legumes, lombo com creme de milho, carne marinada... e num piscar de olhos!
- 26** **Passeio**
De Minas ao Rio, os encantos da Estrada Real, principal rota de transporte no Brasil colônia.
- 30** **Presente**
Aprenda a fazer um *scrapbook*, álbum especial para guardar todas as lembranças felizes da vida.
- 32** **Da Nestlé pra Você**
Os lançamentos do trimestre, com destaque para a linha de ovos de Páscoa.
- 34** **Espaço do Leitor**
Por carta e e-mail, a opinião de quem é a razão de ser da nossa revista.





Saúde e bem-estar para todos

Desvende os segredos da pirâmide alimentar e faça cardápios saudáveis e equilibrados, harmonizando os alimentos

É domingo à noite na casa da família Souza. Reunidos à mesa depois do lanche, Luiz e Gisele, os pais, e Tiago, Patrícia e Marcelo, os filhos, conversam sobre as coisas gostosas do fim de semana – o churrasco de sábado na casa dos amigos, a manhã no parque, o almoço de domingo com os avós, pais de Gisele. De repente o primogênito Tiago, de 15 anos, muda de assunto:

“Foi muito legal, mas amanhã começa tudo de novo, aquela semana chata pela frente. Fim de semana até que é bom, mas domingo à noite...”

“É mais chato ainda”, completa Patrícia, de 11 anos. “Lá vou eu arrumar as coisas pra escola. E papai já está com cara de trabalho!”

“Minha gente, todo mundo precisa trabalhar e estudar. Tem hora pra tudo nessa vida, o importante é manter o **equilíbrio**”, declara Luiz.

“O que é equilíbrio?”, quer saber o caçulinha Marcelo, curioso nos seus 8 anos.

“Equilíbrio, filho? Vamos ver... Quando a mamãe faz seu prato,

procura colocar um pouco de tudo: arroz, feijão, carne, salada, e depois sempre tem uma fruta, não tem?”

“Isso é equilíbrio? Pra mim, é aquela menina do circo andando na corda bamba”, diz Patrícia.

“Também é equilíbrio. Ela equilibra o corpo pra não cair, eu equilibro as refeições aqui em casa pra gente ficar saudável, viver bem”, completa Gisele.

“Entendi...”, diz Marcelo.

“Nunca tinha pensado nisso”, assume Tiago.

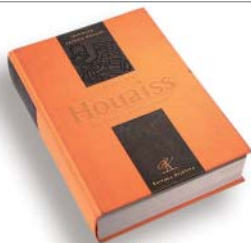
“Então vamos combinar uma coisa: esta semana vocês vão prestar atenção nas refeições aqui de casa, e a gente vai conversar sobre equilíbrio alimentar.”

“Combinado!”, respondem os filhos, em coro.

“Fechado!”, confirma Luiz, piscando o olho para Gisele.

O exemplo dessa família – que, não custa lembrar, é fictícia, ou seja, foi criada apenas para compor esta matéria – ilustra algo que todo mundo deveria ter em mente: comer bem é o primeiro passo para viver bem.

O *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa* lista 11 sentidos para a palavra equilíbrio. Um deles é o de “distribuição, proporção harmoniosa; harmonia”; outro é o de “moderação nas maneiras, gestos, palavras, sentimentos etc.; comedimento, prudência, meio-termo”.



Gisele Souza, mãe, 39 anos
Luiz Souza, pai, 40 anos
Tiago, filho mais velho, 15 anos
Patrícia, filha do meio, 11 anos
Marcelo, filho caçula, 8 anos
Ana, avó (mãe de Gisele), 65 anos
Jorge, avô (pai de Gisele), 67 anos

Criada na década de 1990, a pirâmide nada mais é do que a representação gráfica do equilíbrio alimentar



O cálcio deve fazer parte da dieta ao longo de toda a vida. Adolescentes, gestantes, mulheres em lactação e idosos precisam consumi-lo em maiores quantidades.



Os nutricionistas recomendam que a gente tome, diariamente, de 6 a 8 copos de líquidos (de preferência, água ou bebidas não-alcoólicas, a exemplo de sucos de frutas).

DICA DE EQUILÍBRIO

CRIANÇAS



Nos primeiros seis meses, os bebês devem ser alimentados apenas com o leite materno. Na infância, o principal objetivo da alimentação é suprir as necessidades energéticas e nutricionais nas diversas etapas do crescimento e desenvolvimento. Também se deve aproveitar essa fase para a formação de bons hábitos alimentares.

Assim como Gisele e Luiz, cada vez mais gente adquire a consciência de que uma dieta equilibrada é algo essencial para vivermos melhor.

De forma balanceada, e adequada às necessidades específicas de cada um, devemos compor nosso cardápio diário com alimentos nutritivos e saborosos, que ajudam no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes e contribuem para a saúde e o bem-estar na fase adulta.

Mas como escolher alimentos saudáveis e saber a quantidade em que devem ser consumidos diariamente? Para responder a essas perguntas, os especialistas em nutrição criaram um modelo chamado pirâmide alimentar. Ela nada mais é do que a representação gráfica do equilíbrio alimentar – o assunto da semana na mesa da família Souza.

Segunda cedinho, como de costume, Gisele prepara um generoso café-da-manhã – pão, torradas, leite, queijo, cereais –, enquanto Luiz espreme as laranjas para o suco e ajeita fatias de mamão em uma travessa. Mesa posta, é hora de chamar a meninada. Até mesmo Marcelo, que só estuda à tarde, não se incomoda de pular da cama, quer ver na prática como funciona esse negócio de equilíbrio alimentar. Dá dois bocejos e vai logo dizendo: “Ué, mas está tudo igual, como sempre!”

“Também acho”, falam juntos Patrícia e Tiago.

“Pois é”, diz Gisele, “tudo equilibrado como sempre.”

“Mas como assim?”, pergunta Tiago.

“Veja só: temos aqui um café-da-manhã reforçado, ideal para começar bem o dia. Pão, biscoitos, torradas e cereais são boas

fontes de energia, e a gente precisa dessa energia para movimentar o corpo, fazer bater o coração, pensar, não precisa?”

“Que mais?”, fala Marcelo.

“Do leite, queijo, iogurte, a gente aproveita principalmente o **cálcio** e as proteínas, que ajudam a formar nosso corpo.”

“Como assim, formar?”, quer saber Patrícia.

“As proteínas são como os ‘tijolos’ de uma casa. E o cálcio ajuda a segurar a estrutura da casa”, explica Luiz.

“E essas frutas aí?”, aponta Marcelo.

“As frutas são ricas em vitaminas e minerais, que junto com a **água** regulam o funcionamento do corpo”, explica Gisele.

“Em outras palavras, são as vitaminas, os minerais e a água que controlam e auxiliam o aproveitamento dos outros nutrientes pelo corpo”, completa o pai, levantando da mesa. “E nosso primeiro papo vai ficando por aqui, porque eu preciso ir trabalhar e levar o Tiago e a Patrícia para a escola.”

DICA DE EQUILÍBRIO

ADOLESCENTES



Assim como a infância, a adolescência é uma fase vital para o crescimento e o desenvolvimento. Os pais devem ficar de olho nas refeições fora de casa e praticar juntos a alimentação equilibrada, sempre que possível.



A pirâmide alimentar foi criada nos Estados Unidos no início da década de 1990. Como os hábitos de consumo de lá são diferentes dos de cá, pesquisadores brasileiros, liderados pela doutora Sonia Tucunduva Philippi, montaram uma pirâmide alimentar adaptada para nossa realidade (veja a entrevista com a nutricionista na pág. 9). Essa pirâmide brasileira é dividida em oito grupos de alimentos, distribuídos por quatro níveis, ou “andares” (veja o modelo na pág. 12).

Na base, o “térreo”, o grupo dos alimentos que devem ser consumidos em maior proporção – os carboidratos, como arroz, pão, massa, batata e mandioca, que fornecem energia de fácil assimilação pelo organismo. No segundo “andar”, dois grupos, o das verduras e legumes e o das frutas, alimentos que, pela riqueza em água, vitaminas e minerais, também devem ser freqüentes em nosso cardápio. O terceiro “andar” abriga três grupos: o dos feijões (feijão, soja, ervilha), o das carnes e ovos e o do leite, todos ricos em proteínas, aqueles “tijolinhos” de que falava Luiz. No quarto “andar”, o topo, os últimos dois grupos, o dos óleos e gorduras e o dos açúcares e doces, fontes de energia que devem ser consumidas com moderação.

O almoço de quarta é sempre assim: Luiz dá uma escapada do trabalho, Marcelo não tem a primeira aula na escola, Tiago e Patrícia já chegaram dos estudos – e a família toda, Gisele à frente, se reúne para almoçar e conversar sobre o que já aconteceu ou ainda vai acontecer na semana. Mais uma vez, o cardápio não traz nenhuma novidade para as crianças: arroz, feijão, legumes cozidos, filés de frango grelhados e uma salada muito colorida, de alface,

tomate, cenoura, beterraba e pepino. E, como sobremesa, fatias de melancia.

“Tudo como sempre, tudo igual!”, provoca Tiago.

“Sim, igual e equilibrado”, diverte-se a mãe. “Como vocês podem perceber, feijão e arroz a gente sempre tem na mesa. Verduras e legumes também, só muda o tipo. E carne também: hoje é frango, amanhã pode ser peixe, depois de amanhã um bife.”

“Pra mim isso não é equilíbrio, é repetição”, diz Patrícia.

“Então vamos chamar de repetição equilibrada. A base é a mesma, mas eu procuro variar de um dia pro outro os tipos de alimentos. A gente sempre tem o feijão, que é fonte de proteína, misturado com o arroz, um cereal. Tem salada e legumes variados. E tem carne, que possui nutrientes que a gente não encontra nos alimentos de origem vegetal. E reparem que eu evito as frituras, faço a carne em geral grelhada ou assada, os legumes cozidos no vapor ou refogados com pouco óleo...”

“E isso ajuda?”

“Ajuda, porque a gente acaba diminuindo a quantidade de gordura na alimentação do dia-a-dia, e eu sei que de vez em quando vocês não resistem a uma batatinha frita, não é mesmo?”, é o pai que responde.

DICA DE EQUILÍBRIO GESTANTES



A dieta da gestante deve incluir maiores quantidades de energia, ferro (carnes vermelhas, leguminosas e vegetais verde-escuros), cálcio (leite) e ácido fólico (folhas verdes e cereais). Na lactação, a idéia é seguir a dieta dos últimos meses de gravidez.



Muito calóricas, as frituras com imersão em óleos e gorduras animais devem ser evitadas ao máximo. Prefira o azeite e outros óleos vegetais (gorduras insaturadas).



Na pirâmide alimentar adaptada para o Brasil (veja mais detalhes sobre os grupos e porções na pág. 12) o princípio é o mesmo: na base ficam os alimentos que devemos

consumir diariamente com mais freqüência e no topo, os que devem entrar na dieta com moderação.

Na adaptação para o Brasil, os pesquisadores incluíram na pirâmide alimentos como o feijão e a mandioca



Não precisa ser nenhum Ronaldinho, mas todo mundo deve fazer regularmente alguma atividade física. E, claro, planejar a alimentação considerando o estilo de vida e as atividades mais comuns.

kcal

Caloria é a unidade-padrão para medir a energia. No caso da nutrição, é a forma de indicar quanto de energia um organismo recebe de um alimento, ou quanto esse organismo gasta para realizar suas atividades. Normalmente usa-se a medida kcal.



Sempre que possível, devemos dar preferência a alimentos vegetais como verduras, legumes e frutas. Além de grãos integrais, pelo menos uma vez por semana.

“Me dá mais um filé de frango”, pede Marcelo.

“É mesmo, isso eu quero saber: quanto posso comer de cada coisa?”, pergunta Tiago.

*A indicação de porções diárias de cada alimento é outro ponto de destaque no trabalho dos pesquisadores que adaptaram a pirâmide alimentar para o Brasil. Como você já viu, temos grupos de alimentos, mas quanto consumir de cada grupo a cada dia? Para chegar à resposta, os pesquisadores partiram do princípio de que devemos consumir diariamente alimentos de todos os grupos da pirâmide e de que a soma de tudo o que comemos, de todos os grupos, gera um total de **calorias**.*

É óbvio que essa exigência diária de calorias (que para os adultos é de 2.500 kcal) deve ser satisfeita com alimentos de todos os grupos, respeitando-se as indicações das porções (veja na pág. 12). (Ou seja, se você comer só açúcar e bacon vai chegar facilmente ao total de calorias, mas terá uma dieta extremamente pobre, com uma quantidade desprezível de proteínas e vitaminas, por exemplo.)

É óbvio, também, que a necessidade de calorias varia de acordo com a idade e com o tipo de atividade de cada pessoa. Um esportista, por exemplo, precisa de mais calorias do que alguém que faz pouca atividade física.

Na sexta-feira à noite, hora de saborear os planos para o fim de semana, a família recebe a visita dos pais de Gisele, dona Ana e seu Jorge. O jantar, servido na mesa da sala, traz sopa de **legumes** e uma omelete de queijo branco, acompanhados de suco de uva.

“Filha, está uma delícia, como sempre!”, exclama dona Ana.

“Obrigada, mãe.”

“Vovô, você sabe o que é equilíbrio alimentar?”, Patrícia olha seu Jorge.

“Não”, finge o avô. “E você?”

“Sei, é o que tem aqui em ca-

sa todo santo dia. Mamãe e papai fazem comida de todos os tipos e falam pra gente comer de tudo, mas sem exagerar.”

“Mas eu, que vou ser **jogador de futebol**, posso comer um pouco mais”, fala Tiago.

Na hora de se despedir, dona Ana e seu Jorge lembram da macarronada com carne assada e daquela salada italiana bem temperada que vão fazer no domingo. A criançada, ainda por perto, faz questão de participar.

“Vó, já estou com água na boca”, Patrícia dá um abraço.

“Eu também”, brinca a avó.

“É, mas a gente acaba exagerando, não é, mãe?”, provoca Tiago.

“É, a gente come um pouco mais no fim de semana, mas não tem problema.”

“Ué, então não entendi nada...”

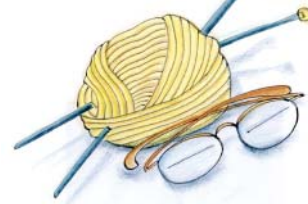
“Veja só: se você mantém o equilíbrio quase sempre, não tem importância se soltar às vezes, claro que com moderação. Ou seja, até para se soltar a gente precisa ter bom-senso”, ajuda Luiz.

“É, acho que a chave está aí: bom-senso”, completa Gisele.

“O que é bom-senso?”, pergunta Marcelo, com um sorriso maroto. ■

DICA DE EQUILÍBRIO

Idosos



A perda gradual de cálcio nos ossos (que afeta particularmente as mulheres na menopausa) pode dar origem à osteoporose, doença que torna os ossos mais sujeitos a fraturas. Assim como os adultos, os idosos devem seguir dieta o mais variada possível, com proteínas de boa qualidade, além de vitaminas e minerais.



Doutora em equilíbrio

A nutricionista Sonia Tucunduva Philippi explica como adaptou a pirâmide alimentar para a realidade do brasileiro



Engana-se quem pensa que em casa de nutricionista o que se põe à mesa é a dieta da última moda. No caso da doutora Sonia Tucunduva Philippi, pelo menos, nem pensar. Não tem nem última nem primeira moda, tem o chamado trivial variado – ou, nas palavras da própria Sonia, “arroz, feijão ou uma massa, um legume cozido, salada, frutas”. E tem também o churrasco e a comida das grandes ocasiões, para agradecer a família e os convidados. “Adoro cozinhar, receber pessoas, compartilhar. Independentemente da minha formação, curto muito a mesa em família”, diz a nutricionista, casada com um engenheiro ambiental e mãe de dois filhos, um engenheiro civil e uma advogada.

Professora associada de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), Sonia foi uma das responsáveis pela adaptação da pirâmide alimentar para o Brasil. “Temos sorte de contar com o feijão e o arroz como base da alimentação. É uma mistura muito boa de proteínas vegetais.” Autora dos livros *Nutrição e Técnica Dietética* (2002) e *Transtornos Alimentares* (2003), ela diz que o Brasil tem plenas condições de cumprir as recomendações de boa alimentação recentemente lançadas pela Organização das Nações Unidas, graças à fartura de frutas, legumes e verduras em todas as épocas.



Um relatório divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em dezembro do ano passado, mostrou que pouco mais de 40% da população adulta do Brasil está acima do peso recomendado para a faixa de idade. No geral, 1 em cada 10 adultos (mais de 10 milhões de pessoas) é considerado obeso no país.



Sonia e a pirâmide: um novo conceito para as porções.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), vinculada à Organização das Nações Unidas (ONU), lançou em 2002 a chamada “Estratégia Global de Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”.



Mas Sonia também faz questão de ressaltar que, mesmo com essa riqueza, o brasileiro anda comendo mal e que vivemos, sim, a **“epidemia da obesidade”** que atinge boa parte dos países desenvolvidos. “Aqui, as pessoas passaram de um estado de carência nutricional para um outro de obesidade. Uma das razões é a má alimentação. Outra é a falta de atividade física. Da conjunção desses dois fatores nasce esse perfil nutricional ruim.”

Nesta entrevista, Sonia conta como concebeu a pirâmide brasileira, fala sobre o novo conceito de porções e afirma que, para mudar os hábitos alimentares, não tem milagre – a gente precisa mesmo é de disciplina e de equilíbrio.

Como é o seu trabalho?

Eu trabalho com consumo alimentar, no resgate dos hábitos alimentares saudáveis, em pesquisa e em sala de aula. Na década de 1990, os Estados Unidos lançaram uma pirâmide alimentar que foi muito usada pelo Ministério da Agricultura americano. Então, resolvi que faria algo semelhante aqui, já que trabalhávamos com uma coisa chamada roda de alimentos, difícil de entender. A adaptação foi por causa da diferença entre os hábitos alimentares brasileiros e americanos, e envolveu um conceito novo, de porção de alimentos. A palavra porção se propagou de tal forma que até nossos rótulos de alimentos passaram a usá-la. E isso foi muito em função do nosso trabalho.

Quais são as principais diferenças nessa adaptação?

Nos Estados Unidos, o feijão está num ponto mais alto da pirâmide, e junto com o grupo das carnes. Então, o separamos e cria-

mos o grupo dos feijões (leguminosas). Nosso discurso se baseia no resgate dessa mistura arroz-feijão, que são duas proteínas vegetais muito boas e gostosas.

Como foi feita a pesquisa?

Eu comecei a fazer o trabalho aqui na faculdade, com alunos de pós-graduação e iniciação científica. Primeiro desenvolvemos só para os adultos, depois fizemos para crianças e adolescentes. A metodologia é sempre a mesma, os grupos de alimentos os mesmos, o que muda são as porções. Depois, participamos com o Ministério da Saúde da formulação dos rótulos dos alimentos, ajudamos a colocar as informações nutricionais de forma que a população pudesse entender.

Como você estabelece as porções?

Tecnicamente, eu quantifico a porção usual em gramas e depois coloco a mesma informação me baseando no utensílio doméstico, uma colher, por exemplo. Para facilitar, usamos o nome do alimento, e não o do nutriente. Por exemplo, em vez de carboidrato, usamos a palavra arroz. Assim chegamos mais perto das pessoas.

Nos restaurantes por quilo, há imensa variedade de alimentos. Isso não atrapalha?

Nos restaurantes por quilo, as pessoas conseguem ter uma variedade maior do que a que têm em casa. Então, é possível se alimentar melhor, desde que não se sirvam de coisas muito gordurosas. Em 2002 a **ONU** começou um movimento internacional para a diminuição do consumo de alimentos que são os potenciais causadores da “epidemia da obesidade” no mundo. Os grupos dos açúcares e das gorduras estão entre os principais.

“Precisamos resgatar essa mistura arroz-feijão. São proteínas vegetais muito boas e gostosas.”



O que mudou no hábito alimentar brasileiro que gerou essa “epidemia da obesidade”?

A inserção da mulher no mercado de trabalho mudou a dinâmica familiar. Hoje quem cozinha nem sempre é a mãe. Então, recorre-se às coisas prontas, à pizza, ao lanche, à fast food. Aquele ritual de preparar a refeição, sentar-se à mesa para tomar café-da-manhã, almoçar e jantar, quase não existe mais. Para mim, houve uma mudança comportamental, mesmo. Desde a aquisição do alimento, do tipo do alimento, do preparo, da forma de servir, da mudança dos horários, da facilidade. Antes era preciso caminhar para ir ao supermercado, hoje você chama tudo em casa. Você não anda nem cem passos na rua e tem uma oferta, em geral de péssima qualidade. Acaba comendo salgadinho, refrigerante, e isso tudo contribui para esse quadro de obesidade.

E os exageros alimentares? A gente pode soltar de vez em quando as amarras?

Pode e deve. É proibido proibir. Tudo pode, mas numa quantidade menor. Em festas, por exemplo, sempre damos uma dica: coma em casa antes, para comer menos durante o evento. Mas acho que em alguns momentos você tem de se permitir.

Muita gente decide mudar de dieta drasticamente. Há algum problema nisso?

Há um prejuízo para a saúde. O corpo da gente é como se fosse um computador, vai armazenando informações, e para você fazer essa mudança e obter resultados precisa trabalhá-lo com cuidado, devagar. Veja um exemplo de como o organismo demora para processar mudanças bruscas: quando você se alimenta,

“As pessoas dizem que não têm tempo para almoçar. A questão é: você quer ou não mudar?”

deve mastigar entre 20 e 30 vezes cada porção, e aí engolir. A mensagem do seu cérebro para dizer “chega, é suficiente” demora entre 20 e 30 minutos. Já imaginou quem tem uma mastigação rápida e come ininterruptamente? Em cinco minutos a pessoa terminou, e continua comendo, porque não tem a resposta da saciedade antes.

Mas e se a gente tiver pouco tempo para almoçar?

Tem que mudar. As pessoas sempre colocam algum obstáculo, dizendo não ter tempo. A questão é: você quer mudar? Tem que ter força de vontade, disciplina.

E o intervalo entre as refeições?

Se você fica muito tempo sem comer, o organismo fica preparado. Quando o alimento entra, é que nem uma esponja, você absorve tudo. Daí a importância de fracionar a alimentação.

Adianta seguir a pirâmide alimentar sem fazer atividades físicas?

Adiantar, adianta, mas seria bem melhor se a pessoa fizesse junto exercícios físicos.

A atividade física não aumenta a fome?

Não, pelo contrário. Depois de uma atividade física programada o seu organismo continua queimando calorias por um bom tempo e você não sente fome. Se você fica sem comer por esse período, digamos uma hora depois, consegue diminuir o seu peso. Aí, sim, pode comer e repor o que perdeu. Hoje não dá para falar de nutrição, apenas, sem considerar a atividade física.

O que você vê no rosto das pessoas que passam por uma reeducação alimentar e conseguem o seu objetivo?

Eu não uso o termo reeducação, porque não tenho como pressuposto que a pessoa já teve uma educação. Então, é educação, orientação, intervenção. Primeiro, se a pessoa tem como meta diminuir o peso, porque não se sente bem perante a sociedade (hoje o ideal de beleza feminina é a mulher alta, magra, bonita e loira; e o homem tem de ter o corpo sarado), a gente sempre tenta mostrar que cada pessoa tem o seu corpo. Eu acho que, se você melhora a auto-estima, o resultado aparece. Mas tem que ter disciplina, não tem milagre e não tem dieta milagrosa. ■



PARA SABER MAIS

Além dos dois livros da própria Sonia Tucunduva Philippi, ambos editados pela editora paulistana Manole, há alguns outros que podem ajudar quem deseja obter mais informações sobre alimentação equilibrada.

- **Larousse da Dieta e da Nutrição**, de Gemma Salvador Castell. Editora Larousse do Brasil (São Paulo, 2004).
- **Um, Dois, Feijão com Arroz – A Alimentação no Brasil de Norte a Sul**, de Mauro Fisberg, Jamal Wehba e Sílvia M.F. Cozzolino. Editora Atheneu (São Paulo, 2002).
- **Alimentos em Questão: Uma Abordagem Técnica para as Dúvidas Mais Comuns**, de Elizabeth Ap. Ferraz da Silva Torres e Flávia Mori Sarti Machado. Editora Ponto Crítico (São Paulo, 2001).
- **Alimentação: Perguntas e Respostas Inquietantes**, de Ana Maria Cervato Mancuso e outros autores. Signus Editora (São Paulo, 2003).

A pirâmide no dia-a-dia

Conheça os grupos de alimentos e as porções diárias indicadas para cada um deles

Há três princípios para o equilíbrio alimentar. O primeiro é o da **variedade**, ou seja, devemos consumir uma ampla gama de alimentos de todos os grupos da pirâmide. Cada grupo contém diversos alimentos com características nutricionais semelhantes, fornecendo parte dos nutrientes de que a gente precisa.

O segundo princípio é o da **proporcionalidade**: manter uma proporção adequada na alimentação diária, considerando que os dois primeiros “andares”, na base da pirâmide, contêm os alimentos que devem ser consumidos em nú-

mero maior de porções. O terceiro princípio, o da **moderação**, diz que devemos ingerir alimentos na quantidade recomendada das porções e moderar o consumo de gorduras, óleos e doces, que estão no topo.

Aqui, você tem um guia visual da pirâmide. Em cada grupo, damos o número de porções diárias recomendadas, o valor calórico e exemplos de porções de alimentos. Mas lembre-se: para compor uma alimentação balanceada – de acordo com sexo, idade, peso, altura, atividade física e estado fisiológico –, peça orientação a um profissional.

ÓLEOS E GORDURAS 1 a 2 porções diárias

Cada porção: 73 kcal
 • 1 colher de sopa (8 g) de azeite de oliva ou óleo
 • meia colher de sopa (12 g) de maionese
 • meia fatia (7,5 g) de bacon

AÇÚCARES E DOCES 1 a 2 porções diárias

Cada porção: 110 kcal
 • 1 colher de sopa (28 g) de açúcar refinado
 • 2 colheres e meia de sopa (37 g) de mel
 • 4 quadradinhos (24 g) de chocolate

LEITES, QUEIJOS, IOGURTES 3 porções diárias

Cada porção: 120 kcal
 • 1 copo de requeijão (250 ml) de leite
 • 1 colher e meia de sopa (45 g) de requeijão
 • 1 fatia (50 g) de queijo minas frescal

LEGUMINOSAS (FEIJÕES) 1 porção diária

Cada porção: 55 kcal
 • 1 concha (86 g) de feijão cozido (50% de caldo)
 • 1 colher de servir (43 g) de soja cozida
 • 2 colheres de sopa (48 g) de lentilha cozida

CARNES E OVOS 1 a 2 porções diárias

Cada porção: 190 kcal
 • 1 unidade (100 g) de filé de frango grelhado
 • 1 unidade pequena (54 g) de bife grelhado
 • 1 unidade (100 g) de pescada frita

VERDURAS E LEGUMES 4 a 5 porções diárias

Cada porção: 15 kcal
 • 15 folhas (120 g) de alface
 • 4 fatias (80 g) de tomate
 • 1 colher e meia de sopa (53 g) de abóbora cozida

CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS 5 a 9 porções diárias

Cada porção: 150 kcal
 • 1 unidade (50 g) de pão francês
 • 4 colheres de sopa (124 g) de arroz branco cozido
 • 2 colheres de servir (135 g) de purê de batatas

FRUTAS 3 a 5 porções diárias

Cada porção: 35 kcal
 • meio copo americano (80 ml) de suco de laranja puro
 • meia unidade (43 g) de banana nanica
 • 1 fatia (115 g) de melancia



Fonte: Phillippi ST, Ribeiro LC, Latterza AK, Cruz ATR. Pirâmide Alimentar Adaptada



Harmonia à mesa

Do café-da-manhã ao jantar, cardápios em que o equilíbrio alimentar é o ingrediente principal

CAFÉ-DA-MANHÃ

- ✓ Nescafé com leite
- ✓ Mamão papaia picado
- ✓ Panqueca delícia da manhã

ALMOÇO

- ✓ Salada de escarola, beterraba ralada e peixe
- ✓ Arroz
- ✓ Feijão
- ✓ Filés de frango ao forno
- ✓ Suco de acerola

LANCHE DA TARDE

- ✓ Torta levíssima
- ✓ Chá gelado batido com abacaxi

JANTAR

- ✓ Arroz
- ✓ Lentilha cozida
- ✓ Supermix de vegetais
- ✓ Bife grelhado

Café-da-manhã

- NESCAFÉ com leite
- Mamão papaia picado
- Panquecas delícia da manhã



Panquecas delícia da manhã

Rendimento: 8 porções

Esta panqueca substitui de maneira deliciosa o pãozinho do café-da-manhã, contribuindo ainda com a quantidade de fibras da alimentação diária.



Os iogurtes são uma forma prática e saborosa de colocar mais cálcio na alimentação diária. Podem ser consumidos a qualquer hora e são ótimos no preparo de bolos, pães e receitas salgadas. Confira mais receitas com iogurte no portal da Cozinha Nestlé na Internet (www.nestle.com.br/cozinha).

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de Nesfit Nestlé
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos
- 1 pote de **logurte Natural Nestlé**
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

Triture o Nesfit no liquidificador formando uma farinha. Misture com a farinha de trigo e o fermento e reserve. Bata no liquidificador os ovos com o logurte, a manteiga, o açúcar e o sal até ficar homogêneo. Despeje sobre a mistura seca reservada e misture bem.

Aqueça uma frigideira antiaderente untada com um pouco de manteiga e coloque uma porção de massa no centro (cerca de meia concha). Deixe fritar até dourar dos dois lados. Repita o processo até acabar a massa, untando levemente a frigideira a cada porção. Sirva com Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé, mel ou com calda de laranja.



Almoço

- Salada de escarola, beterraba ralada e pepino
- Arroz
- Feijão
- Filés de frango ao forno
- Suco de acerola
- Mini Flan Moça

Filés de frango ao forno

Rendimento: 6 porções

Como todo óleo vegetal, o azeite não contém colesterol, que só está presente nas gorduras de origem animal. As gorduras devem ser consumidas com moderação, mas nunca excluídas da dieta. Têm papel fundamental no organismo, como por exemplo o de fornecer as vitaminas lipossolúveis A, D, E e K, necessárias ao metabolismo.

Além de terem menos gordura do que os alimentos fritos, os assados podem ficar mais saborosos graças à combinação de ingredientes especiais como ervas frescas e secas.

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 6 filés de frango (cerca de 900 g)
- 2 sticks de **Caldo Maggi Bem Estar Galinha**
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 pimentão verde grande cortado em tiras finas
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 2 tomates sem pele, cortados em rodela



MODO DE PREPARAR

Unte uma assadeira com metade do azeite e reserve. Tempere os filés com o Caldo Maggi, o shoyu e o orégano e acrescente meia xícara (chá) de água. Espalhe os filés na assadeira, reservando o tempero. Sobre cada filé coloque uma camada de pimentão, uma de cebola e uma de tomate. Despeje cuidadosamente o tempero reservado sobre os filés e regue com o restante do azeite. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio-alto (200 °C) por cerca de 15 minutos. Retire o papel de alumínio e deixe **assar** até dourar e secar o excesso de líquido. Sirva a seguir.

DICA

Para dar um toque especial, substitua a água pela mesma quantidade de vinho branco seco ou Néctar de Laranja Nestlé.



Lanche da tarde

- Torta levíssima
- Chá gelado batido com abacaxi



Torta levíssima

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 1 pacote de Biscoito Aveia e Mel Nestlé (200 g), triturado
- 1 pitada de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de manteiga



RECHEIO

- 1 maçã grande com casca, picada em pedaços pequenos
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
- 1 xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado
- 2 potes de logurte Natural Molico
- manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

MASSA

Em um recipiente misture o Biscoito, a canela e a manteiga até formar uma massa úmida e homogênea. Forre com essa massa o fundo e as laterais de uma fôrma de aro removível (22 cm de diâmetro) untada e reserve.

RECHEIO

Afervente a maçã em água para que amoleça levemente, sem desmanchar. Escorra e espalhe sobre a massa. Reserve.

Junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Coloque-a no liquidificador, junte o suco de abacaxi e bata bem. Transfira para um recipiente, acrescente os logurtes e misture até ficar homogêneo. Despeje sobre a massa reservada e leve à geladeira até endurecer (cerca de 3 horas). Sirva gelada.

Devemos evitar os longos períodos de jejum entre as refeições. Uma fruta ou suco no intervalo da manhã e um lanche à tarde favorecem o bom rendimento no trabalho e nos estudos.

Frutas como maçã, pêra, pêssego ou goiaba podem ser consumidas com casca. Assim, você preserva os nutrientes e aumenta a quantidade de fibras consumidas diariamente.



Jantar

- Arroz
- Lentilha cozida
- Supermix de vegetais
- Bife grelhado
- Salada de frutas




Supermix de vegetais

Sirva as hortaliças não apenas em saladas. Apresente-as de maneira colorida e saborosa, sem escondê-las ou disfarçá-las, principalmente para crianças e adolescentes.

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 cenoura média cortada em rodelas
- 1 berinjela média cortada em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- meia xícara (chá) de ervilhas frescas
- 1 tablete de Tomagic 
- 3 folhas de acelga fatiadas
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARAR

Em uma panela aqueça o óleo e doure o alho. Junte a cenoura e a berinjela e refogue. Acrescente a abobrinha e as ervilhas e junte o Tomagic dissolvido em meia xícara (chá) de água. Cozinhe até que os vegetais estejam levemente macios. Junte a acelga e tampe a panela rapidamente para que amoleça. Acrescente a cebolinha e sirva a seguir.

DICA

Você pode utilizar as **hortaliças** que mais gostar, prestando atenção na variedade para que a receita fique nutritiva, além de colorida e saborosa.

Conhecendo a tabela das safras das hortaliças, é possível adquiri-las mais frescas, saborosas e a preços mais baixos. Confira no endereço www.nestle.com.br/cozinha a “tabela de safras” de frutas e hortaliças – e faça boas escolhas para sua família!

Água na Boca



Páscoa para todos



Você pode curtir muito mais (e sem culpa) a Páscoa e outras datas festivas se tiver como hábito uma alimentação equilibrada

Páscoa é aquela festa: a brincadeira das crianças, a reunião de toda a família e, claro, os pequenos e inevitáveis excessos que cometemos saboreando as delícias de chocolate típicas da ocasião.

Mas quando o equilíbrio alimentar guia os nossos hábitos de nutrição, podemos tirar de letra esses pequenos excessos das festas – e saborear tudo sem culpa, desde que com moderação. É como se diz: o problema não é o que se come entre o Natal e o Ano-Novo, e sim o que se come entre o Ano-Novo e o Natal!

Nesta Páscoa pensamos em receitas que contemplem também as pessoas que têm restrições para o consumo de açúcar e leite. Afinal, ninguém quer ficar de fora da festa, não é?

Não deixe de conferir, ainda, as sugestões de coberturas e recheios. Para não falar, é claro, dos ovos de Páscoa Nestlé, em versões light, diet e tradicional.

Então, é isso: uma saudável e feliz Páscoa para você – e para todos!

Bombom diet com mousse gianduia

Rendimento: cerca de 30 unidades



- 1 barra de **Cobertura de Chocolate ao Leite Nestlé Diet** (500 g)
- 1 caixinha de **Creme de Leite Nestlé**
- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor (3 g)
- meia xícara (chá) de avelã torrada e triturada



MODO DE PREPARAR

Corte o Chocolate em tabletes. Reserve três tabletes para a mousse (150 g) e os restantes para os bombons (350 g).

PARA A MOUSSE: derreta o Chocolate em banho-maria, junte o Creme de Leite e misture bem. Dissolva a gelatina em cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até derreter. Junte ao creme de Chocolate e bata tudo no liquidificador por cerca de 5 minutos, ou até que esteja bem aerado.

PARA OS BOMBONS: derreta o restante do Chocolate conforme as instruções da embalagem, fazendo a temperagem. Escolha a fôrma

de bombons de sua preferência e preencha-a com o Chocolate. Vire a fôrma com as cavidades para baixo e retire o excesso de Chocolate, deixando apenas o revestimento das cavidades. Mantenha a fôrma virada e leve-a à geladeira para secar. Quando estiver seco, recheie com a mousse e feche os bombons, cobrindo-os com o Chocolate derretido restante. Nivele com uma espátula e leve à geladeira para secar completamente. Desenforme os bombons quando estiverem secos, embrulhe-os em papel-chumbo e conserve-os em geladeira.

sem
açúcar

DICAS

1. A fôrma dos bombons não deve ser muito rasa, para permitir que fique uma boa quantidade de recheio. 2. Para facilitar no momento de fechar os bombons, não os recheie demais. 3. Para saber se os bombons estão secos, verifique se o fundo da fôrma está opaco. 4. Por serem recheados com mousse, estes bombons têm durabilidade de 1 dia e devem ser conservados em geladeira, bem embalados.

sem
leite

Cenourinhas do coelho

Rendimento: 35 unidades

INGREDIENTES

DOCINHO

- 4 cenouras pequenas raladas no ralo fino
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó Solúvel Nestlé**
- óleo para untar



COBERTURA

- meio quilo de *fondant* pronto
- corante comestível líquido laranja

MODO DE PREPARAR

DOCINHO

Em uma panela misture a cenoura, o açúcar, uma xícara (chá) de água e leve ao fogo médio deixando cozinhar até começar a formar

uma calda encorpada. Acrescente o Chocolate, misture e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até formar uma massa e desprender do fundo da panela (cerca de 15 minutos).

Despeje em um prato untado com óleo e espere esfriar. Com as mãos untadas pegue pequenas porções da massa e modele em formato de cenourinhas (cones). Reserve.

COBERTURA

Prepare o *fondant* de acordo com as orientações da embalagem, deixando-o bem fluido. Tinja com o corante no tom desejado, misturando bem para que fique uniforme. Com auxílio de um garfo, banhe as cenourinhas uma a uma, cobrindo-as com o *fondant*. Escorra bem o excesso e coloque para secar sobre papel de alumínio untado. Espere secar e embrulhe como gostar ou coloque em forminhas para docinhos.

DICAS

1. Mantenha o *fondant* em banho-maria enquanto banha as cenourinhas, para que não fique muito espesso. 2. Esta massa serve para modelar ovinhos de Páscoa ou outros docinhos. 3. Deixe as cenourinhas mais divertidas: recorte papel laminado verde em filetes e grude na extremidade maior quando estiverem quase secas.

COBERTURA DE CHOCOLATE

Para usar em bolos, biscoitos, docinhos... Além de gostosa, depois de seca forma uma casquinha!

Em um recipiente peneire 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro e 4 colheres (sopa) de Chocolate em Pó Solúvel Nestlé. Acrescente 1 colher (chá) de gordura vegetal hidrogenada e junte aos poucos 3 colheres (sopa) de água quente, mexendo bem, formando uma cobertura homogênea e brilhante.



Bombom feliz Páscoa

Rendimento: cerca de 60 unidades

INGREDIENTES

BOMBONS

- 2 tabletes de Cobertura de Chocolate com Leite Nestlé (500 g cada)

DECORAÇÃO

- 1 tablete grande de Chocolate Galak
- corantes coloridos para chocolate (em pasta ou gel)



MODO DE PREPARAR

BOMBONS

Derreta o Chocolate conforme as instruções da embalagem. Escolha fôrmas de bombom médias de sua preferência e preencha-as com o Chocolate. Vire as fôrmas com as cavidades para baixo e retire o excesso de Chocolate, deixando apenas o revestimento das cavidades. Mantenha-as viradas e leve à geladeira para secar.

Quando o Chocolate estiver seco, coloque uma porção de recheio e feche os bombons, cobrindo-os com o Chocolate restante. Nivele com uma espátula e leve à geladeira para secar completamente. Retire da geladeira, desenforme e decore.

DECORAÇÃO

Derreta o Galak em banho-maria e faça a temperagem. Separe porções e utilize os corantes para obter os tons desejados. Decore a superfície dos bombons utilizando saco de confeitar com bi-



co *perlé* fino ou palitos. Espere secar e embale cada um com filme plástico ou papel celofane transparente.

DICA

Você também pode preparar os bombons com a Cobertura de Chocolate Branco (lançamento da Nestlé, em edição limitada). Derreta o chocolate conforme as instruções da embalagem e prossiga seguindo a receita, decorando-os com o Chocolate Galak tingido.

RECHEIO

Se quiser, faça este delicioso recheio. Ferva 100 g de damascos secos até amolecerem, escorra a água e passe pelo processador ou liquidificador, formando uma pasta. Em um recipiente, misture 1 lata de Doce de Leite Moça para Corte com 4 colheres (sopa) de castanhas de caju picadas. Na hora de rechear os bombons, coloque uma camada da pasta de damasco e uma da pasta de Doce de Leite. Feche conforme as instruções da receita.



Confira na página 32 os lançamentos da Nestlé para a sua Páscoa.

Temperagem? Tem na internet e na embalagem.



Temperar o chocolate é o primeiro passo para fazer bombons. É fazer com que o chocolate derreta e atinja todas as temperaturas necessárias à cristalização da manteiga de cacau. Isso vai garantir o brilho e a textura característicos de uma boa receita.

Para acertar em cheio as delícias que você irá pre-



parar, confira o passo-a-passo no verso das embalagens das Coberturas de Chocolate Nestlé. Ou então acesse www.nestle.com.br/cozinha: além de todos os detalhes para a temperagem, você vai encontrar uma série de dicas e outras receitas para tornar a sua Páscoa ainda mais deliciosa.



Um cardápio pra mamãe

Receitas para comemorar o Dia das Mães com um cardápio saudável. E com carinho – muito carinho.

Dia das Mães é o momento de celebrar todo o carinho que elas nos proporcionam ao longo do ano.

Para que a festa seja perfeita, nada melhor que uma refeição saudável e ao mes-

mo tempo prática e saborosa. Por isso, sugerimos receitas de salada, massa e peixe que juntam toda a praticidade da linha de produtos Maggi a um paladar inigualável. Inigualável como amor de mãe.



Salada dia de festa

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

MOLHO

- 4 colheres (sopa) de suco de maracujá concentrado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) de Fondor Maggi



SALADA

- 1 copo de Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de gergelim torrado
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- meia colher (chá) de Fondor Maggi
- 4 colheres (sopa) de Aveia Neston em Flocos Finos
- 1 pé de alface lisa pequeno
- meio maço de rúcula
- 4 figos maduros sem casca, cortados em quatro



MODO DE PREPARAR

MOLHO

Misture o suco com duas colheres (sopa) de água. Junte os demais ingredientes e misture bem.

SALADA

Misture a Especialidade Láctea, a salsa, o gergelim, o queijo, o Fondor e a Aveia formando uma pasta. Cubra e deixe descansar em geladeira por cerca de 30 minutos (ou até que fique consistente para enrolar). Unte as mãos levemente com azeite e enrole bolinhas. Coloque em um prato, cubra e reserve em geladeira.

Arrume a alface e a rúcula em um prato grande, distribua o figo e as bolinhas de queijo, regue com o molho e sirva.

Sofioli de abóbora com molho natural

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

MOLHO

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena ralada
- 1 alho-poró pequeno fatiado (só a parte branca)
- 5 tomates médios, sem pele e sem sementes, cortados em cubos
- 1 tablete de Caldo de Legumes e Verduras Maggi
- meia xícara (chá) de polpa de tomate



MASSA

- meio quilo de abóbora japonesa descascada
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 tablete de Caldo de Legumes e Verduras Maggi
- meio quilo de massa fresca para lasanha, levemente aferventada (ou a mesma quantidade de massa seca, cozida em água e sal)

MODO DE PREPARAR

MOLHO

Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho-poró. Junte os tomates, o Caldo Maggi, a polpa e meia xícara (chá) de água e refogue por cerca de 5 minutos. Com metade desse molho forme um recipiente refratário médio e reserve o restante.

MASSA

Cozinhe a abóbora em água fervente até ficar macia. Escorra a água e passe pelo espremedor de batatas, formando um purê. Junte o queijo, o Caldo Maggi dissolvido em uma colher (sopa) de água quente e misture bem. Coloque um pouco do recheio de abóbora no centro de cada massa para lasanha. Dobre as pontas, cobrindo o recheio e formando pacotes. Acomode-os no refratário com molho, com a dobra para baixo. Cubra com o molho restante, polvilhe com queijo ralado se desejar e leve ao forno médio (180 °C) por cerca de 15 minutos. Sirva a seguir.

Peixe em crosta aromática

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 6 filés de peixe de carne firme (cerca de 900 g de badejo, garoupa ou namorado)
- suco de 1 limão
- 2 sticks de Meu Segredo Maggi
- 1 colher (sopa) de alecrim
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
- 2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- 2 colheres (sopa) de orégano fresco picado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de amêndoas trituradas
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca (grossa)
- meia xícara (chá) de vinho branco seco



MODO DE PREPARAR

Tempere os filés com o suco de limão e um stick de Meu Segredo e deixe tomar gosto por cerca de 30 minutos.

Em um recipiente misture as ervas, metade do azeite, o outro stick de Meu Segredo, as amêndoas e a farinha. Passe um dos lados de cada filé de peixe por essa mistura, pressionando bem para formar a crosta. Unte uma assadeira com o azeite restante, despeje o vinho e disponha os filés, com a crosta de ervas voltada para cima. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio (180 °C) por cerca de 20 minutos. Retire o papel de alumínio e deixe dourar. Sirva a seguir.

O portal da Cozinha Nestlé (www.nestle.com.br/cozinha) tem mais receitas para o Dia das Mães e outras festas.



Receitas na pressão

Ingredientes comuns e uma boa panela de pressão resolvem o problema num instante

Corre-corre, trabalho, compromissos, ufa! Esse é o dia-a-dia de muita gente que, ao chegar em casa, quer mais é sossego e uma boa refeição – pouco tempo na cozinha, muito sabor e equilíbrio à mesa.

Então, pensamos nas duas coisas: de um lado, receitas gostosas e práticas, como sempre acontece com os produtos da linha Maggi; de outro, uma preparação facilitada pela panela de pressão, uma aliada e tanto na cozinha.


A panela de pressão facilita as coisas porque cozinha mais rapidamente os alimentos devido ao efeito da combinação entre a temperatura alta e a pressão interna.

Então, aproveite. Boa refeição, bom sossego!



Risoto expresso Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1 lata de atum
- 1 lata de seleta de legumes, escorrida
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 2 tabletes de Tomagic 
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARAR


Coloque o arroz em uma panela de pressão. Acrescente o atum, a seleta de legumes, o palmito, o Tomagic e quatro xícaras (chá) de água quente, mexendo bem para dissolver. Tampe a panela, leve ao fogo médio e cozinhe por cerca de 4 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, aguarde sair toda a pressão e coloque o risoto em uma travessa. Polvilhe com o queijo e a salsa e sirva imediatamente.

Carne marinada aperitivo

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

CARNE

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 kg de carne limpa em pedaços (braço, peito ou lagarto)
- 1 xícara (chá) de vinagre
- 2 tabletes de Caldo de Picanha Maggi 
- 1 folha de louro

MOLHO

- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 1 pimentão vermelho pequeno, cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes sem caroço picadas
- meia xícara (chá) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- azeite para regar

MODO DE PREPARAR

CARNE

Em uma panela de pressão aqueça o óleo e doure a carne. Junte o vinagre, os tabletes de Caldo

Maggi, o louro e três xícaras (chá) de água. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, espere sair a pressão, retire os pedaços de carne, desfie e reserve. Prepare o molho com o caldo do cozimento.



MOLHO

Aqueça o caldo do cozimento da carne, junte as cebolas, o pimentão e as azeitonas e deixe ferver até que estejam levemente macios. Acrescente a salsa e o vinagre, mexa bem e deixe esfriar. Em um recipiente vá alternando camadas de carne desfiada e de molho, até terminar. Regue com azeite a gosto, cubra com papel de alumínio ou filme plástico e leve à geladeira por no mínimo 2 horas para tomar gosto. Sirva frio, como recheio de sanduíches, com torradinhas aperitivo ou como salada, acompanhado de folhas verdes.

Lombo ao creme de milho

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- meio quilo de lombo de porco cortado em cubos
- suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de Gril Maggi 
- 1 colher (chá) de orégano
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 lata de milho verde em conserva, escorrido
- 1 pacote de Molho Branco Variando o Cardápio Maggi 

MODO DE PREPARAR

Tempere o lombo com o suco de limão, o Gril e o orégano e deixe tomar gosto por cerca de 15 minutos. Aqueça a manteiga na panela de pressão e doure o lombo. Junte a cebola e deixe refogar. Acrescente duas xícaras (chá) de água fervente, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que a carne esteja macia (cerca de 20 minutos após pegar pressão). Apague o fogo e espere sair a pressão. Enquanto isso bata no liquidificador o leite, metade do milho e o conteúdo do pacote de Molho Branco. Abra a panela, acrescente a mistura do liquidificador e o restante do milho. Misture bem e cozinhe em fogo baixo até formar um molho encorpado (cerca de 5 minutos). Sirva a seguir.

Recomendações

As panelas de pressão possuem uma válvula de escape para o vapor e uma válvula de segurança. Como existem vários modelos à disposição no mercado, é essencial seguir corretamente as instruções do fabricante.

Ao preparar receitas, é necessário fechar corretamente a panela, com a borracha da tampa bem ajustada, e levá-la ao fogo alto. O controle do tempo deve começar tão logo se forme a pressão, indicada pelo ruído sibilante ou pelo movimento da válvula de escape. A partir desse ponto, abaixe o fogo. Ao final, não abra a panela ainda quente ou enquanto houver pressão. Espere esfriar à temperatura ambiente ou sob um fio de água corrente.



Nas trilhas do Brasil

Aberta há trezentos anos para escoar o ouro de Minas Gerais, a **Estrada Real** reúne história, cultura e belezas naturais

No final do século XVII o bandeirante Fernão Dias, a mando da Coroa portuguesa, deixou o planalto de Piratininga, em São Paulo, rumo ao interior do Brasil, à procura de minerais preciosos. A expedição abriu uma trilha que chegou ao rio das Velhas, em Minas Gerais, onde foram fundados arraiais que originaram as cidades de Sabará, Mariana e Vila Rica (atual Ouro Preto). Fernão Dias morreu sete anos após sua partida, sem nada encontrar, mas os que o seguiram logo descobriram grandes jazidas de ouro em toda a região. Começava o “ciclo do ouro”.

Todo o metal extraído de Minas Gerais seguia pelo caminho desbravado pelos sucessores do bandeirante até o litoral de Parati, de onde viajava de barco até o Rio de Janeiro para depois ser levado a Portugal. Única rota existente, a estrada também era usada para a circulação de pessoas, animais, mercadores e produtos que chegavam de São Paulo para abastecer os novos povoados formados ao longo do caminho até Diamantina.

Dada sua importância, o caminho foi batizado de Estrada Real. Muitos desses caminhos foram criados no país, mas o que liga Diamantina ao litoral é o mais famoso.

Hoje, poucos trechos dos cerca de 1.400 quilômetros continuam originais. Muitas extensões foram tomadas pela mata, asfaltadas ou simplesmente desapareceram depois da ocupação populacional. Mas os 177 municípios que se formaram às suas margens ainda guardam tesouros e histórias daquela época – além de grande riqueza natural, que mistura a beleza do Cerrado brasileiro à exuberância da Mata Atlântica.

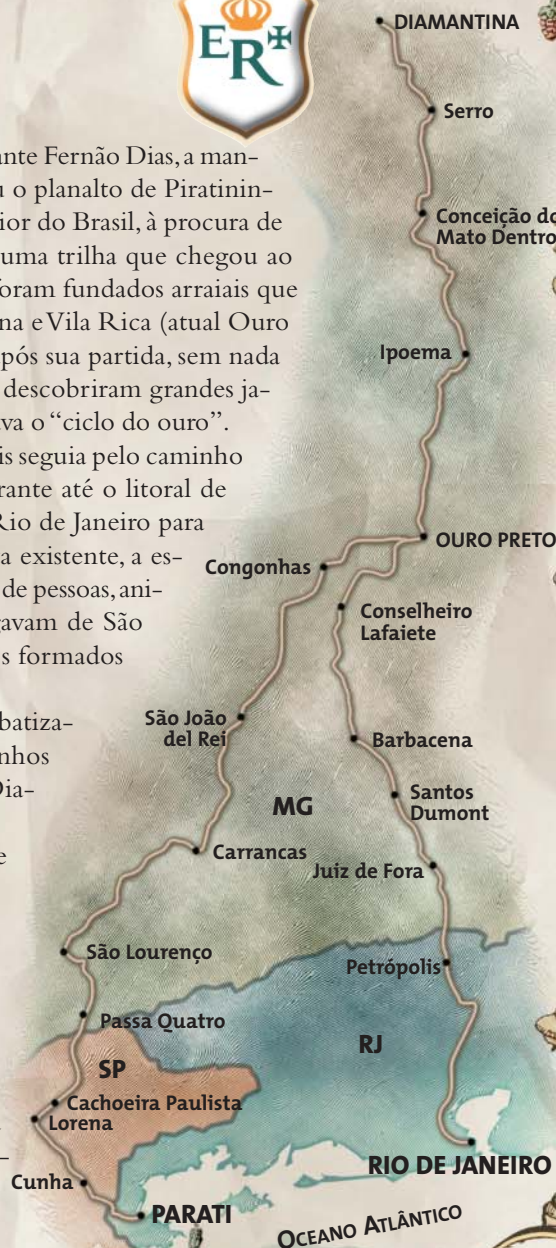


ILUSTRAÇÃO: PAULO NILSON



DE OURO PRETO A DIAMANTINA

O brilho dos diamantes

Ao sul de Ouro Preto está a cidade histórica de Ouro Branco, divisor natural entre a Mata Atlântica e o Cerrado. A partir desse ponto começa a Serra do Espinhaço, imponente cadeia de serras que, com 1.200 quilômetros de extensão, se estende de Minas à divisa com o Piauí.

Não à toa o trecho da Estrada Real de Ouro Preto a Diamantina, além de mais de uma dúzia de cidades históricas, concentra a maior variedade de atrações para os ecoturistas: trilhas, picos para escalada, grutas e cachoeiras, dezenas delas, algumas com quedas de mais de 200 metros.

A Reserva do Caraça, entre as cidades de Catas Altas e Barão de Cocais, tem 11 mil hectares e mescla vegetação típica de Mata Atlântica aos campos do Cerrado. Há inúmeras trilhas, grutas, cachoeiras, poços e lagos naturais para banho, além de picos com mais de 2.000 metros.

Entre os municípios de Morro do Pilar, Itambé do Mato Dentro e Santana do Riacho, situa-se o Parque Nacional da Serra do Cipó. Em seus 34 mil alqueires, ele abriga inúmeras cachoeiras, rios e um dos pontos mais famosos do lugar, o Cânion das Bandeirinhas, com 4 quilômetros. Na cidade de Conceição do Mato Dentro, você não pode perder a Cachoeira do Tabuleiro, a maior do estado de Minas, com 273 metros de queda.

Um pouco mais acima, próximo ao rio Jequitinhonha, a mais de 400 quilômetros da divisa com a Bahia, finalmente estão as cidades de Serro e Diamantina, ambas fundadas no início do século XVIII para a exploração das minas de ouro encontradas nas suas proximidades. Mas Diamantina, antigo Arraial do Tijuco, ganhou fama e maior importância depois que as primeiras jazidas diamantíferas foram encontradas na região. Ainda conserva belo casario histórico, além de outros atrativos daquele tempo, como o Caminho dos Escravos, rota construída com grandes pedaços de pedras para o acesso às minas de ouro e diamantes.



No casario colonial de Diamantina, as marcas do passado de riqueza da região. Acima, a cachoeira da Andorinha, no Parque Nacional da Serra do Cipó.



FOTOS • EDUARDO FEIJO



ACERVO INSTITUTO ESTRADA REAL

DE OURO PRETO AO RIO DE JANEIRO Riquezas naturais

O percurso entre a cidade de Vila Rica e Parati pela Estrada Real era longo e cansativo: além da dura travessia da Serra do Mar, havia ainda a viagem de barco até o Rio. Por isso, em 1698 a Coroa portuguesa contratou o experiente sertanista Garcia Rodrigues, filho do bandeirante Fernão Dias, para construir uma nova trilha. Foram anos de trabalho árduo até que o Caminho Novo ficasse pronto. Então, a viagem, que pelo Caminho Velho levava noventa dias, passou a ser cumprida em apenas dez dias.

No início do século XVIII o Caminho Novo já era a principal rota do litoral carioca às zonas mineradoras. Por isso, ao longo de todo o trecho foram se formando novas vilas e povoados, em meio à exuberante vegetação desse outro lado da Serra da Mantiqueira.

A 65 quilômetros de Juiz de Fora, ainda em Minas, entre os municípios de Lima Duarte e Conceição do Ibitipoca, fica o Parque Estadual do Ibitipoca, com uma concentração de mais de vinte cachoeiras e quarenta grutas.

Já no estado do Rio de Janeiro, o Parque Nacional da Serra dos Órgãos, na Serra do Mar, é outro belo atrativo natural nesse trecho da Estrada Real. Com 11 mil hectares, abrange dez picos com mais de 2.000 metros cada um e outros seis com mais de 1.500. A Pedra do Sino, com 2.263 metros, é o ponto mais alto do lugar, mas somente os mais bem preparados se arriscam nos seus doze quilômetros de subida – e de lá de cima são premiados com uma bela visão do Rio de Janeiro. O Dedo de Deus, um dos mais famosos picos brasileiros, com 1.692 metros, é outra atração do lugar.

Porta de entrada da Serra dos Órgãos e antepenúltima cidade do Caminho Novo da Estrada Real, Petrópolis é repleta de casarões, museus, igrejas e palácios da época do Império, prato cheio para quem gosta de história. Reserve um ou dois dias para conhecer cada um deles.

OPÇÃO BRASIL



Trecho do Caminho Novo aberto pelos portugueses. Ao lado, o Museu Imperial, em Petrópolis.



ACERVO INSTITUTO ESTRADA REAL

A igreja de Santa Rita, em Parati, cidade que guarda os trechos mais preservados da Estrada Real. Abaixo, passeio de trem entre Tiradentes e São João del Rei.



EDUARDO FEIJÓ

DE OURO PRETO A PARATI

Arquitetura histórica

A mineração propiciou o surgimento de uma classe abastada em Minas Gerais. Os simples arraiais logo deram lugar a vilas com uma rica arquitetura colonial. Esse trecho da Estrada Real reúne algumas das mais famosas cidades históricas mineiras – Ouro Preto, Congonhas do Campo, Tiradentes e São João Del Rei –, repletas de belas obras do barroco e do rococó brasileiro, assinadas por artistas como Aleijadinho e mestre Athayde. Reserve pelo menos um ou dois dias para conhecer com calma toda a beleza cultural de cada uma delas.

A partir de São João del Rei, as cidades e municípios que ladeiam a Estrada Real assumem maior vocação para o ecoturismo. Um dos exemplos é Carrancas, localidade que possui piscinas naturais, lagoas e dezoito cachoeiras.

No caminho para Parati você ainda vai encontrar o Parque Estadual do Papagaio, na cidade de Aiuruoca, o Parque Nacional do Itatiaia, na divisa entre o Rio e Minas Gerais, e o Parque Nacional da Serra da Bocaina, entre São Paulo e Rio. Localizados na Serra da Mantiqueira, cobertos pela exuberante vegetação da Mata Atlântica, cada um deles merece visita exclusiva.

Parati dispensa apresentações. Fundada no século XVII, em torno da Igreja de Nossa Senhora dos Remédios, foi importante ponto de escoamento do ouro que chegava de Minas. Guarda o pedaço mais conservado da Estrada Real, além de prédios e casario de arquitetura colonial. Depois de dar uma volta pela cidade, muita gente opta por um passeio de barco pela Baía de Angra dos Reis.

Pastel de angu

Rendimento: 40 unidades

INGREDIENTES

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de óleo
- 300 g de carne moída
- 1 tablete de Caldo de Costela Maggi
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 150 g de queijo meia cura ralado



MASSA

- 1 tablete de Caldo de Costela Maggi
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- farinha de trigo para polvilhar
- óleo para fritar

MODO DE PREPARAR

RECHEIO

Em uma panela, aqueça o óleo e doure levemente a carne, até secar o excesso de líquido. Junte o Caldo Maggi e meia xícara (chá) de água. Misture bem e deixe cozinhar. Acrescente a salsa e reserve, enquanto prepara a massa.

MASSA

Ferva quatro xícaras (chá) de água. Dissolva aí o Caldo Maggi e adicione o fubá em chuva, mexendo bem com uma colher. Cozinhe em fogo baixo até obter um angu consistente e aparecer o fundo da panela (cerca de 20 minutos). Espere o angu esfriar, acrescente a farinha, os ovos e o fermento e amasse bem. Polvilhe as mãos com farinha de trigo e abra porções da massa em formato redondo,



ERIC B.

deixando-a fina. Coloque um pouco do recheio de carne, um pouco do queijo, feche bem as bordas e frite aos poucos em óleo quente. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir.

No www.nestle.com.br/cozinha você encontra a receita de Feijão tropeiro, típica da Estrada Real.



CESTA: CAMICADO - GUARDANAPO: ROUPA DE MESA

Doces recordações

Papéis coloridos, botões e laços de fita podem dar uma cara nova ao seu álbum de fotografias

Confira no portal
www.nestle.com.br
mais dicas para de-
corar lindamente o
seu *scrapbook*.



Nada de guardar suas fotos dentro de caixas ou naqueles porta-fotos que chegam do laboratório – elas merecem tratamento melhor. Que tal fazer um charmoso álbum de recordações usando a técnica do *scrapbooking*, uma febre que começou nos Estados Unidos e já chegou ao Brasil? A idéia é juntar fotos, bilhetes, mapas e outras lembranças num mesmo lugar, só que de maneira criativa e organizada. Dá para separar por temas (viagem, família, bebê, amigos...), por datas (Aniversário, Natal, Páscoa...) ou juntar tudo num único álbum.

Pegue cola, papéis coloridos, miçangas, botões, fitas e o que vier à sua cabeça e aprenda a fazer molduras, cantoneiras, letras e laços, que serão a base para o trabalho. Mas atenção: use o bom-senso na hora de escolher as cores e os adereços, afinal o foco são as fotos. No mais, solte a criatividade e dê uma repaginada nas suas lembranças!



CANTONEIRAS
Para fazer as cantoneiras, recorte tiras de papel color plus com 1 cm de largura. Em seguida, dobre as pontas, juntando-as para formar um triângulo. Depois, é só encaixar nos quatro cantos da foto. Para fixar no álbum, use uma gota de cola no verso (parte em que estão as dobras) de cada uma das cantoneiras.



MOLDURAS
Usar uma moldura para prender a foto também fica bonito. Basta colar a imagem numa folha de papel color plus e depois recortar ao redor, deixando 1 cm em cada uma das laterais.

LETRAS E FLORES
Desenhe a mão livre as letras correspondentes às palavras que você quiser. Faça versões da mesma letra em dois tamanhos (com cerca de 2 mm de diferença cada um). Em seguida, cole as menores sobre as maiores. Isso dará um efeito de sombra nas letrinhas. Desenhe também florezinhas no papel color plus e recorte-as. Para o miolo do álbum, use o papel de outra cor ou cole botões coloridos.



MATERIAIS

papel color plus gramatura 150 g de várias cores

cola para papel

tesoura

papel vegetal e caneta hidrográfica para escrever bilhetes

fitas

régua

botões coloridos

lapiseira

envelopes plásticos de polipropileno para fotos

estilete

base para corte (vidro, fórmica ou granito)

criação de Juliane Rangel (Vila do Papel) – (11) 3045-7965, São Paulo, SP

Da Nestlé pra Você

Mini ovos

Se você está pensando em um presente diferente para a garotada, temos uma deliciosa sugestão: os **Mini Ovos Especialidades**. São 20 mini ovos com recheios cremosos nos sabores dos tradicionais Sensação, Prestígio, Charge, Chandelle e Galak, em embalagens de 230 g.



Light inédito

Grande novidade da Nestlé para esta Páscoa, o ovo de chocolate ao leite **Classic Light** vai agradar em cheio quem não quer perder a linha. É o primeiro ovo light do mercado, com 25% menos calorias, em unidades de 220 g.

PRESENTEIE COM MUITO SABOR E PRAZER



Como você viu nesta edição, manter o equilíbrio alimentar pode permitir que a gente se solte um pouco mais nas festas, aproveitando tudo o que elas nos oferecem em termos de sabor e bem-estar.

Nesta Páscoa não é pra ser diferente. Confira nossos lançamentos, entre os quais destacamos as divertidas versões de ovos infantis e o exclusivo ovo Classic Light, menos calórico que o tradicional. Para quem não pode consumir açúcar, o já tradicional Classic Diet é a grande pedida. Tem presentes para todos, com muito sabor e prazer!



Surpresa

A linha Surpresa traz três lançamentos – todos com brindes incríveis, em versões de 180 g de puro chocolate ao leite Nestlé.

- **Surpresa Homem-Aranha** oferece um brinde interativo muito especial: um “prédio” para montar, com 20 cm de altura, no qual o grande barato é fazer o herói escalar para derrubar o vilão, Dr. OKC.
- Depois do sucesso no ano passado, **Surpresa Batman** chega com novo visual. E traz como brinde um Batman-Voador que plana por alguns segundos com as asas abertas.
- Outro grande barato é o **Surpresa As Meninas Superpoderosas**, com Docinho, Florzinha e Lindinha num visual mais teen e um recheio superpoderoso: uma pulseira com porta-trecos, em formato de coração, e dez tatuagens para unha.

E tem mais delícias!



Chandelle

Ovo trufado dupla camada, com chocolate Nestlé por fora e toda a cremosidade do Chandelle por dentro, em versão de 240 g. De recheio, bombons sortidos.



Moça

Também em versão de 375 g, de chocolate branco com gostinho do tradicional Leite Moça, traz bombons recheados com Leite Moça. É "mais uma forma de amar você"!



Maravilhas ainda mais fáceis!

É isso mesmo. Com a nova embalagem **Moça Serve Fácil**, vai ser moleza preparar aquelas maravilhas com o tradicional Leite Moça. A nova embalagem, em formato de bisnaga, oferece mais praticidade, economia e higiene para toda a família. Além disso, mesmo depois de aberta, pode ser guardada na geladeira por até duas semanas. Você encontra esse novo produto em São Paulo, Rio de Janeiro e demais estados do sul do país.

Sem Parar

O lançamento de maior sucesso em 2004 virou ovo de Páscoa, junto com o tradicional chocolate Nestlé. A distribuição será exclusiva para os estados de São Paulo e da região Sul.



Nescau Ball/ Galak Ball

Meio chocolate ao leite com o crocante Nescau Ball, meio chocolate branco com o delicioso Galak Ball, em unidades de 375 g. No recheio, um sachê exclusivo.



Toque refrescante

Chega ao mercado mais uma sensacional novidade para quem adora biscoitos. É **Negresco Ice Mint**, que acrescenta ao sabor marcante de Negresco um toque refrescante de menta, em combinação inédita para o público mais jovem. E as novidades não param por aí: agora você encontra também o Negresco Coberto e o Bono Pão de Mel em versão para consumo individual, com cinco unidades embaladas uma a uma.



Crocante de Amendoim

Em unidades de 375 g, recheadas com bombons crocantes de amendoim, desenvolvido especialmente para o paladar brasileiro.



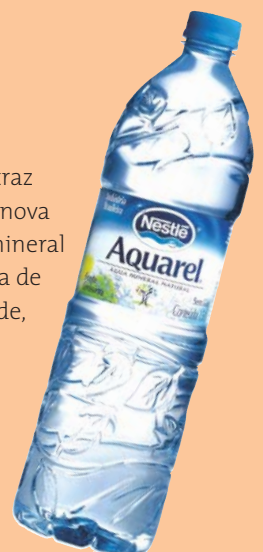
Passatempo

O tradicional biscoito se espalha em pedacinhos pelo tradicional ovo de chocolate Nestlé de 220 g. Dentro, outro belo presente: um relógio digital exclusivo e ilustrado com a "Turma do Macaco". Para comer... e não perder a hora de brincar!



A nova água

A Nestlé Waters traz para o Brasil sua nova marca de água mineral da fonte. Garantia de pureza e qualidade, **Aquarel** vem em embalagens de 510 mililitros, 1,5 litro e 5 litros e é ideal para toda a família.



ELOGIOS

Estou adorando receber a revista, pois minha alimentação mudou graças a vocês. Me reeduquei na alimentação diária, o que me rendeu a cura de minha anemia e uma gravidez segura. O meu bebê está forte e depois de nascer vai continuar, com as dicas e receitas desta revista maravilhosa!

Isabel Cristina S. Vieira dos Santos
– Valinhos, SP

Cara Isabel, ficamos contentes de saber que de alguma forma a ajudamos a mudar os hábitos alimentares. Muito sucesso para você – e para o seu bebê!

Adoro cozinhar para a família e os amigos, gosto de experimentar e de dar o meu toque especial. Aí vai uma dica: acrescente sempre, em qualquer receita, uma boa pitada de Amor e Carinho, e então verás como o resultado será muito mais delicioso!

Maria Bernadete Nunes Oliveira
– Sobradinho, DF

Quero parabenizar pelas receitas, muitas delas bem práticas, que vocês colocaram no site e colocam nas revistas. Estou para me casar e com o site fica fácil fazer algo simples e especial para quem eu amo tanto.

Elaine Cristina Alves da Rocha – Limeira, SP

Gostaria de agradecer-lhes pela nova edição da revista e o lindo calendário. A cada revista que recebo fico muito contente, pois estou sempre pronta para receber visitas, e servir as deliciosas receitas da Nestlé, dos pratos principais às sobremesas.

Rosemary Freyre Jardim Vitor – Palmares, PE

Tenho recebido regularmente a revista e sou muito grata, pois ela tem me ajudado muito em meus projetos de festas e comemorações familiares.

Hilda Barbosa de Oliveira – Campinas, SP

Gostei da entrevista com a Cristina Mullins, só assim fiquei sabendo que o livro *A Cozinha de Dona Clementina* não ficou apenas na novela.

José Roberto de Oliveira Barbosa
– Jaboatão dos Guararapes, PE

Muitíssimo obrigada por ter me enviado a revista. Ela será de grande valor para

“ Percebo um ponto muito positivo na Nestlé: ela ouve seus leitores e consumidores, e é por isso que a revista e seus produtos melhoram a cada dia. ”

Adriana Rodrigues dos Santos
– Janaúba, MG

mim, visto que na minha cidade não existe banca de revista.

Cleide de Almeida Cordeira Neiva
– Mata Verde, MG

Agradeço o envio da revista número 24. Está recheada de maravilhas: receitas, matéria sobre a bela Florianópolis, dicas para um verão saudável e uma ótima entrevista com a atriz Cristina Mullins.

Maria Thereza Lopes Gouveia – São Paulo, SP

Fico orgulhosa de receber a revista *Nestlé com Você*. Aliás, a reportagem de Floripa está impecável, já estou indo passar as férias lá e, claro, vou me deliciar com os produtos da minha Nestlé.

Simone Garcia Perez Gamarra
– Foz de Iguaçu, PR

Adorei a sugestão de férias com o “rocambole de filé de frango com farofa” e também a “taça moça de frutas”. Cada vez que chega um novo exemplar de *Nestlé com Você* já procuro testar as receitas, e sempre são muito bem aprovadas. Na seção *Presente*, adorei os cartões, são muito bons.

Rosa Maria O. M. Souza
– Santa Bárbara do Oeste, SP

Da última vez que escrevi estava desempregada. Agora, trabalho como cozinheira em um restaurante. Bom demais. Agradeço pela Nestlé contribuir para o meu sucesso, pois aprendo mais a cada dia com vocês.

Rita de Cássia F. Dias – Três Corações, MG

Rita, felicidades no novo emprego. E podemos dizer o mesmo: todos os leitores contribuem para o nosso sucesso e nos fazem aprender mais a cada dia.

A revista de Natal está simplesmente maravilhosa, desde a primeira até a última página. Vocês capricharam em tudo, as re-

ceitas, as dicas de passeio, os cartões feitos com flores secas. Até eu (que não tenho muita habilidade com artesanato) consegui fazer, e ficou lindo.

Sandra Tognetti – Bragança Paulista, SP

SUGESTÕES

Gostaria de receber receitas sobre bolos de casamento, vou me casar em 2005 e gostaria de algumas sugestões para servir aos convidados. A recepção será bem simples, só para a família e amigos íntimos.

Rosana Ferreira Barbosa – Uberlândia, MG

Estou investindo na arte de fazer bombons e trufas. As receitas que encontrei no site me ajudaram bastante, ou melhor, me fizeram dar o primeiro passo. Gostaria muito de receber novas receitas com chocolate, de bombons, trufas e ovos de Páscoa.

Fabiana Figueiredo Silva – Contagem, MG

Sugiro que publiquem receitas muito gostosas de sobremesas e docinhos diet para quem tem diabetes, para que possamos, nas nossas reuniões familiares, agradar a todos os formiguinhas.

Pilar Dominguez – Campinas, SP

Caras Fabiana e Pilar, vocês não podem perder o Água na Boca desta edição!

Adoro receitas para fazendas – do tipo fogão de lenha, forno de lenha. Que tal uma revista Nestlé no Campo?

Karina de Jesus Pereira – Cáceres, MT

Gostaria de pedir que mostrassem um pouco mais da beleza do Nordeste, principalmente da capital do Rio Grande do Norte, Natal. Fiz uma excursão por lá e fiquei simplesmente encantada.

Aparecida Santos Oliveira – Petrolina, PE

Sugiro uma reportagem com a cidade de Manaus, o Teatro Amazonas, o encontro das águas e toda a gastronomia que existe em minha terra. Também gosto de música erudita (meu marido toca violino) e sugiro uma

CONVERSE CONOSCO

REVISTA NESTLÉ COM VOCÊ

Caixa Postal 21.144, CEP 04602-970,
São Paulo-SP, e-mail:
falecom@nestle.com.br



CASA DO CONSUMIDOR

matéria sobre as orquestras sinfônicas e toda a magia que envolve a vida dos músicos.

Aldenora Bastos Siqueira Toffolo – Itajaí, SC

Gostaria de pedir matérias sobre comidas típicas nordestinas, que são deliciosas.

**Samara M. de S. Freitas
– São Francisco do Oeste, RN**

Sugiro uma matéria sobre o Rio Grande do Sul, pois meu maior sonho é conhecer os pontos turísticos desse estado.

Iolanda Lopes Gomes – Varginha, MG

Gostaria que vocês publicassem uma matéria sobre a bela cidade de Bonito, no Mato Grosso do Sul.

Luzia Almeida Silva – Caiapônia, GO

Gostaria que vocês fizessem uma matéria sobre obesidade infantil.

Natalina Jardim – Araçatuba, SP

Gostaria de sugerir para a próxima edição uma matéria falando sobre a pirâmide alimentar: como usá-la, as referências diárias e uma idéia de cardápio.

Katia David da Costa – Natal, RN

Querida Katia, você certamente leu nossos pensamentos! Tudo, absolutamente tudo o que você pediu é destaque neste número!

Natalina, enquanto a matéria da obesidade não sai, confira a seção Vida Saudável, toda dedicada ao equilíbrio alimentar.

Gostaria muito de uma reportagem sobre recém-nascidos. Os cuidados após o nas-

cimento, alimentação, higiene, vacinas e o que devemos fazer para que se sintam bem.

**Sandra Aparecida Fonseca
– Ribas do Rio Pardo, MS**

Sugiro uma matéria sobre plantas, como rosas, bromélias, orquídeas, entre outras. E também sobre organização de noivados, chás de panela e casamento.

Margarida Cardoso Oliveira – Ataléia, MG

Gostaria de uma matéria sobre festas para meninas adolescentes: decoração, lembrancinhas e receitas com produtos Nestlé.

Carmem Fiorda – São Paulo, SP

Sugiro uma seção “ídolos” onde os cantores divulgassem suas receitas preferidas.

Cristiani da S. Macedo – Ouro Verde, SP

Agradecemos a todos os que fizeram sugestões. Boa parte delas já está em nossa pauta para os próximos números. Aguardem!

ERRATA

Algumas leitoras registraram um erro no modo de preparar da Terrine Passion, receita publicada na seção *Água na Boca* da última edição. Logo no início, no item “Gelatina”, onde se lê “Em uma panela misture a gelatina, o açúcar, o suco e duas xícaras (chá) de água e leve ao fogo para ferver”, leia-se “Em uma panela misture o açúcar, o suco e duas xícaras (chá) de água e leve ao fogo para ferver”.

mural

Gostaria de trocar receitas doces ou salgadas por e-mail. Tenho uma receita de salada de macarrão que é uma delícia!

**Mara Isabel Ambrosio – Cotia, SP
mara.ambrosio@ig.com.br**

Quero receber receitas de todo o Brasil e fazer amizades. Quem tiver gráficos de ponto cruz, por favor me mande.

**Helen Meira de Sousa – São Paulo, SP
helenmss@hotmail.com**

Gostaria de receber receitas de tortas, mousses e todos os tipos de doces gelados.

**Adriana Violante Ptasznik – Campinas, SP
adriana@karcher.com.br**

Adoraria me corresponder com pessoas que gostem de artesanato e que gostem de fazer bolos e doces.

**Cristiane da Fátima Correa – Tanabi, SP
criscm5@yahoo.com.br**

Procuo receitas para bebês, como sucos, papinhas, sopinhas etc. Tenho receitas variadas para trocar.

**Silvia Ise – Curitiba, PR
silviaise@yahoo.com.br**

Trabalho na área de alimentação e gostaria de me corresponder com pessoas que curtem culinária. Tenho muitas receitas de baixo custo e com aproveitamento de alimentos.

Quero receitas de comidas internacionais.

**Tânia Soares Gérico – São Paulo, SP
taniasgerico@yahoo.com.br**

Gostaria muito de receber sugestões e modelos de biscoito de geladeira, pois pretendo fazê-los para vender.

**Celeste Virgínia Ferreira Santos de Jesus
Rua João Bispo Cardoso, 364, Inhambupe, BA
– CEP 48490-000**

Tenho 16 anos e quero me corresponder com pessoas que gostem muito de chocolate.

**Andressa Silvano da Costa
Rua Benjamin Constant, 817, Quintão, RS
– CEP 95548-000**

Lembrete: mantenha seu endereço sempre atualizado. Se houver qualquer alteração, por favor nos comunique.