



Festas
Como fazer
uma ceia leve
e cartões de
Natal especiais

Nestlé c o m Você

ANO 6 • Nº 24 • DEZEMBRO 2004



Um
sonho
de
verão!

Faz bem curtir
as férias com
muita animação



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,
Valéria Oliveira, Natalia Miyamoto,
Ana Célia Salvadori

PRODUÇÃO EDITORIAL

Editora Página Viva
Carlos Tranjan (editor-chefe),
Alessandra Nalio (editora assistente),
José Rodolfo Arantes
de Seixas (assistente de arte)

COLABORADORES

Chico Max (direção de arte), Paulo Inoue
(arte), Cristina Rigitano (reportagem),
Adriana Cerello (revisão), Bel Pedrosa, Éric B.
(fotografia), Cris Eich & Jean-Claude, Luiz Fernando
Martini (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 (xx11 3064-8991), Beauty Home (5189-6601),
Camicado (5183-2646), Casa Caiada (3062-3488),
Casa do Churrasqueiro (3044-5100), Cecília Dale
(3064-2644), Home Marché (3168-6477),
Rica Festa (3078-1000), Roupas de Mesa (3811-9715).

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Carlos Tranjan (MTb 20.783)

IMPRESSÃO

Leograf

TIRAGEM

300.000 exemplares

Foto da capa: Larry Williams/Corbis/StockPhotos

Ícone de Natal: David Michael
Zimmerman/Corbis/StockPhotos

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



Nestlé faz bem

Queremos que você receba esta última edição de 2004 (já vamos entrar em nosso sétimo ano!) como um carinhoso convite para que celebremos juntos o bem-estar, o prazer de viver.

Foi esse o espírito que orientou nossas escolhas de temas, a começar pelo tradicional **Água na Boca de Festas**, no qual propomos muito mais do que receitas gostosas e saudáveis – propomos que você as prepare, sirva e saboreie num ambiente de muita leveza, criando uma corrente de satisfação e alegria para quem mais ama.

É esse o espírito contido na seção **Presente**, em que damos o passo-a-passo para confeccionar belos cartões de Natal, adaptáveis para qualquer data festiva do ano. Ou no **Vida Saudável**, que traz preciosas dicas e receitas para aproveitar com máxima disposição o **verão**.

E, já no **clima de férias**, é claro que não poderiam faltar as receitas práticas de **Maggi** (inclusive com criações especiais para acompanhar aquele gostoso churrasco), as brincadeiras para a **criança**, na forma de um acampamento caseiro com guloseimas, e as dicas de **passeio**, desta vez sobre um paraíso do verão, a bela Florianópolis.

Além disso tudo, queremos destacar as novidades do **Leite Moça** – e de sua relação de carinho e amor com o consumidor brasileiro – e também a participação da **Nestlé no Carnaval** carioca, no desfile do Grêmio Recreativo Escola de Samba Acadêmicos do Grande Rio e em iniciativas de responsabilidade social junto à comunidade ligada à escola.

Enfim, esperamos que você tenha uma saborosa leitura – e que a revista contribua para lhe trazer um imenso bem-estar, agora e ao longo de todo o ano que vem.

**Com um carinhoso abraço de toda a equipe do
SERVIÇO NESTLÉ AO CONSUMIDOR**

P.S.: Gostaríamos de agradecer a todos os leitores que nos enviaram suas histórias para a promoção *Viver Feliz Faz Bem*. Temos orgulho de compartilhar com vocês esses momentos tão gostosos da vida.

Sumário

4 ÁGUA NA BOCA

Bem-estar e muita alegria nas festas de fim de ano, com receitas saudáveis e produção fácil.

9 PRESENTE

Cartões em papel reciclado, para não deixar passar em branco nenhuma data festiva.

11 PROMOÇÃO

Os vencedores de *Viver Feliz Faz Bem*, premiados com a publicação no calendário.

12 VOCÊ E MAGGI – FÉRIAS

As sugestões de Maggi para quem deseja ter muito sossego e sabor nas férias de verão.

14 VOCÊ E MAGGI – CHURRASCO

Receitas para acompanhar a mania nacional, com dicas para temperar carnes, aves, suínos e peixes.



12

ÉRIC B.



18

OPÇÃO BRASIL

16 CRIANÇAS

Um acampamento caseiro, com direito a piquenique e muita brincadeira.

18 PASSEIO

A Ilha Encantada de Florianópolis, um dos mais belos cartões-postais do litoral sul brasileiro.

22 VIDA SAUDÁVEL

Cuidados com a nutrição e a pele, para curtir numa boa a estação mais gostosa do ano.

26 PERFIL

Cristina Mullins, a Aurélia de *Senhora do Destino*, fala de Miriam Pires e do livro de Dona Clementina.

28 POR DENTRO DA NESTLÉ

A Nestlé participa do Carnaval com a comunidade do G.R.E.S. Acadêmicos do Grande Rio.

30 LANÇAMENTO

A nova embalagem do Leite Moça – e uma receita especialíssima só pra você.

32 DA NESTLÉ PRA VOCÊ

Os lançamentos do trimestre, com destaque para sorvetes, muitos sorvetes...

34 ESPAÇO DO LEITOR

Por carta e e-mail, a opinião de quem é a razão de ser da nossa revista e da Nestlé.





TOALHA E GUARDANAPOS: ROUPA DE MESA • TRAVESSA PERU: CAMICADO
• TAÇAS, PRATOS E TRAVESSA ARROZ: BEAUTY HOME • ENFEITES DE NATAL E
TALHERES PARA SERVIR: CECILIA DALE • TALHERES (GARFO E FACAS): HOME MARCHÉ



Um brinde à leveza

Receitas saudáveis,
clima de bem-
estar, facilidade
na produção...
delicadeza total nas
festas de fim de ano!

Leveza. Aí está, numa única palavra, tudo o que queremos sugerir para as suas festas de fim de ano. Leveza na escolha das receitas, na montagem da mesa, na produção, no clima que irá contagiar familiares e amigos. Por isso, criamos uma ceia com pratos delicados e nutritivos, fáceis de fazer, para agradar aos mais exigentes paladares – e servidas com uma decoração simples e elegante.

Para a entrada, minipudins de espinafre com cogumelos. Como prato principal, o tradicional peru, mas desta vez temperado com mel e especiarias. E, como acompanhamento, em vez da farofa, uma surpresa para todos na forma de um delicioso arroz preparado com peras e erva-cidreira. Para a sobremesa, uma terrine de frutas frescas.

Que tal? Levante a taça e faça um brinde à leveza e ao bem-estar!

Minipudins de festa

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- meio maço de espinafre
- 1 pote de **Cream Cheese Nestlé**
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 tablete de **Caldo de Legumes e Verduras Maggi**
- 1 xícara (chá) de champignons em conserva picados em pedaços pequenos
- 50 g de tomate seco picado
- manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

Em uma panela coloque o espinafre com quatro colheres (sopa) de água, leve ao fogo e abafe, até amolecer. Pique-o e reserve. Coloque no liquidificador o Cream Cheese, a farinha, os ovos, o leite e o Caldo e bata até que esteja homogêneo. Retire, misture o espinafre, os champignons e o tomate seco e despeje em forminhas individuais para empada (cerca de 8 cm de diâmetro) untadas. Coloque-as em uma fôrma grande e leve para assar, em banho-maria, por cerca de 30 minutos (ou até que, espetando um palito, este saia limpo). Retire, espere amornar e, com o auxílio de uma faca sem ponta, solte as laterais. Desenforme e sirva, quente ou frio, acompanhando salada de folhas verdes.



Peru com mel e especiarias

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de **Fondor Maggi**
- meia (xícara) chá de mel
- 3 xícaras (chá) de vinho branco seco
- meia xícara (chá) de vinagre branco
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- meia colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 colher (chá) de cardamomo em grão esmagado
- 1 anis-estrelado
- 1 peru entre 4 e 5 kg
- 1 cebola grande inteira descascada
- 10 cravos-da-índia
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada



MODO DE PREPARAR

Misture o Fondor, o mel, o vinho, o vinagre, a canela, a noz-moscada, o cardamomo e o anis e junte uma xícara (chá) de água. Retire os miúdos da cavidade

do peru e corte o excesso da pele do papo. Mergulhe o peru nos temperos, esfregando bem por dentro e por fora da ave. Tampe e deixe marinar por cerca de 6 horas. Espete a cebola com os cravos e coloque na cavidade. Besunte a ave com a manteiga, coloque em uma assadeira grande, com o peito voltado para baixo, e regue com a marinada. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 1 hora. De vez em quando, levante o papel e regue o peru com o próprio caldo da assadeira.

Vire o peru com o peito para cima, torne a cobrir com o alumínio e deixe por aproximadamente 1 hora, regando de tempos em tempos. Retire o papel e deixe corar. Retire o peru da assadeira e leve-a à chama do fogão, em fogo médio. Acrescente a farinha, o suco e uma xícara e meia (chá) de água e cozinhe, raspando o fundo e misturando bem até obter um molho espesso. Tire do fogo, coe, misture a cebolinha e sirva sobre a carne fatiada.

Arroz com pêra e cidreira

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 3 sticks de Caldo Maggi Bem Estar Galinha
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 3 xícaras (chá) de arroz
- 5 folhas de erva-cidreira
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 peras com casca, cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de amêndoas em lascas



MODO DE PREPARAR

Ferva cinco xícaras (chá) de água e dissolva os sticks de Caldo. Mantenha em fogo baixo. Aqueça o azeite, refogue a cebola e frite bem o arroz. Coloque as folhas de cidreira amarradas e junte o Caldo fervente. Tampe parcialmente a panela, abaixe o fogo e cozinhe até a água começar a secar (cerca de 15 minutos). Quando o arroz estiver quase completamente seco retire a cidreira. Aqueça uma frigideira à parte com a manteiga e doure as peras. Junte ao arroz, misture delicadamente, desligue o fogo e espere 5 minutos. Na hora de servir, polvilhe com as amêndoas.

DICA

A erva-cidreira também é conhecida como capim-limão ou chá-de-estrada

Coquetel de Damasco

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 10 damascos secos picados (100 g)
- 4 figos maduros sem casca, picados
- 2 xícaras (chá) de Néctar de Laranja Nestlé gelado
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 garrafa de champanhe bem gelado



MODO DE PREPARAR

Afervente os damascos, escorra e deixe esfriar. Coloque-os no liquidificador, junte o figo, o Néctar e o açúcar e bata até ficar homogêneo. Coloque em uma jarra, complete com o champanhe, misturando delicadamente, e sirva.



Terrine passion

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

GELATINA

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- meia xícara (chá) de manga em cubos
- 1 xícara (chá) de uva rubi cortada ao meio sem caroço
- 2 rodela de abacaxi em calda picado

CREME

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
- 250 g de ricota fresca
- 1 lata de Creme de Leite Nestlé
- 1 lata de Leite Moça



MODO DE PREPARAR

GELATINA

Em uma panela misture a gelatina, o açúcar, o suco e duas xícaras (chá) de água e

leve ao fogo para ferver. Retire e deixe esfriar. Misture à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Junte a mistura da panela já fria e mexa bem. Acrescente as frutas, misture e despeje em uma fôrma para bolo inglês grande (11 x 28 x 8 cm) untada com óleo. Leve para gelar até endurecer (cerca de 2 horas).

CREME

Misture à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Coloque no liquidificador, junte a ricota, o Creme de Leite e o Leite Moça e bata até que esteja homogêneo. Despeje sobre a gelatina de frutas já firme e deixe gelar até endurecer. Desenforme e sirva.

DICA

No momento de servir, decore com frutas frescas ou chantilly batido bem gelado.



PRATO: CAMICADO



Um brinde à praticidade

Se na cozinha o trabalho foi pequeno, com a decoração da mesa você não vai perder mais que dez minutos. Prepare um charmoso arranjo de flores e, se quiser, misture à sua louça preferida pratos, toalhas, guardanapos, copos e talheres descartáveis (aliás, há alguns modelos nem tão descartáveis assim!). Porque depois de um brinde e outro ninguém merece passar horas lavando a louça, não é mesmo?

UTENSÍLIOS: RICA FESTA



Copos e taças

Vendidos nas mais variadas cores, inclusive cristal, copos e taças plásticas só diferem na espessura. Os mais resistentes, usados para vinho e champanhe, podem ser reaproveitados e têm preços que variam de R\$ 0,30 a R\$ 1 a unidade.

Pratos

Dos tradicionais pratinhos de papelão aos de plástico com formas geométricas, há uma infinidade de opções para servir. Selecione os de tamanhos e cores diferentes para separar os que serão usados para jantar e sobremesa. Custam entre R\$ 0,30 e R\$ 2,40 a unidade.

Talheres

Para o jantar, selecione os maiores e mais resistentes, para não correr o risco de quebrar enquanto são usados. Há muitas opções de cores e tamanhos. Escolha de acordo com a ocasião. Os preços variam entre R\$ 2,30 (pacote com 50 unidades) e R\$ 12,60 (pacote com 24).

MAIS RECEITAS PARA AS SUAS FESTAS

O portal Cozinha Nestlé na Internet – www.nestle.com.br/cozinha – traz cardápios completos para diversos tipos de festa. Clique em “Festas”, calcule as porções a servir por convidado e escolha entre centenas de receitas. Boas Festas pra você!

Toalhas e guardanapos

Guarde as toalhas e guardanapos de tecido e tire proveito dos de papel. Lisos ou estampados, combinam com qualquer ocasião. As toalhas custam em torno de R\$ 15 e os guardanapos variam de R\$ 0,05 a R\$ 0,90 a unidade.



SIMPATIAS PARA ENTRAR 2005 COM O PÉ DIREITO

Para conseguir um novo amor

3 ... à meia-noite, cumprimente em primeiro lugar uma pessoa do sexo oposto.

Para ter tudo de bom

2 ... na noite da virada, coloque num prato folhas de louro, oito moedas correntes, oito pedaços de canela em pau e peça paz, amor, sucesso e tudo de bom.



Para fazer 1... viagens bacanas

... basta pegar uma mala vazia e dar uma volta com ela por toda a casa.

CRIS EICH & JEAN-CLAUDE



Um mimo para cada data

Papéis variados, criatividade e muito carinho rendem belos cartões para agradecer amigos e familiares em ocasiões festivas

Natal, Ano-Novo, aniversários, Dia das Mães, dos Pais... Ao longo do ano a gente tem uma infinidade de datas para transmitir palavras carinhosas às pessoas mais próximas e queridas. Para isso, nada melhor do que presenteá-las com cartões personalizados, que você mesmo pode fazer e que emprestam um toque todo pessoal a essas calorosas mensagens.

Sugerimos aqui a confecção de cartões simples e bonitos, produzidos com papel reciclado e de presente, que podem ser adaptados a qualquer ocasião. Crie o seu e comece já neste Natal!

Cartão de flores secas

No jardim de casa ou na praça do bairro é possível colher boa parte do material usado para fazer este cartão de árvore de Natal com flores secas. Para o “tronco”, use folhas de musgo ou samambaia. Os “enfeites” podem ser feitos com chuva-de-prata, e o “vaso”, com folha de eucalipto.

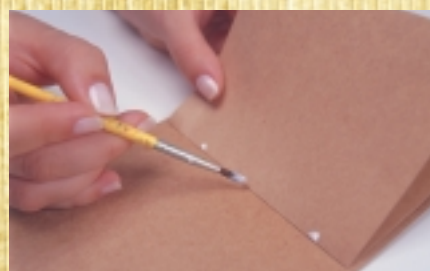


1. Meça e recorte o papel kraft 200 com 13 x 20 cm. Dobre a folha ao meio e marque a dobra com o extrator de grampos, para ficar certinha.



2. Com as mãos, para ficar irregular, rasgue o papel reciclado vermelho em formato de retângulo. Cole-o no centro do cartão. Com o pincel, passe uma leve camada de cola branca na folha de musgo e cole no centro do papel. Depois, cole as flores de chuva-de-prata e, por fim, a de eucalipto.

MATERIAIS



3. Meça e recorte o papel kraft 80 com 12 x 19 cm. Dobre a folha ao meio e passe um pouco de cola na dobra. Depois, cole no centro do cartão, no lado de dentro. É aí que você escreverá os votos de felicidade.



4. Passe a fita dentro do cartão, na dobra, e finalize com um lacinho.

DICAS: 1. Para secar as flores, coloque as pétalas bem esticadas dentro de um livro pesado e guarde-as por uma semana. 2. Outra boa matéria-prima são os papéis de presente natalinos. No acabamento, use cola dimensional colorida e recortes a seu gosto. 3. Aqui você tem apenas sugestões – o mais importante é soltar a imaginação dependendo de cada data.

promoção

viver feliz

faz bem

Os campeões do bem-estar

Eles mandaram as histórias premiadas que você vê no calendário 2005 do Serviço Nestlé ao Consumidor

“Viver feliz faz bem ao ambiente, à cidade, ao país e ao cosmo, porque quando vivemos felizes transmitimos amor.” **Virgínia M. Pereira – Fortaleza, CE**

Casada e mãe de um filho, Virgínia, de 40 anos, divide seu tempo entre os afazeres domésticos e o hobby de escrever poesias. Há quatro anos montou com sucesso um serviço de telemensagens personalizadas. “Fico tão feliz e emocionada cada vez que envio uma delas!”

“É respirar o ar puro de cada manhã. É levar aos outros um sorriso e compartilhar os detalhes de cada dia.” **Rodrigo Alexandre de Almeida – Salto, SP**

Jogar futebol, ir ao cinema com a namorada ou ajudar a mãe a preparar tortas de maçã são algumas das alegrias na vida de Rodrigo, de 19 anos.

“Me inspirei no meu dia-a-dia para escrever o texto.” Ele complementa a renda familiar trabalhando em uma oficina e sonha em cursar Engenharia Mecânica.

DORAMA/COBES/STOCKPHOTOS



“Após nove meses tinha em meus braços a presença viva do milagre da vida, minha linda filha Maria Camilly.” **Fabiana Souza Ramos – Recife, PE**

Sentir a barriga crescer na gestação e amamentar a filha foram momentos de grande emoção e felicidade para Fabiana, de 20 anos. “Eu me preocupo com a saúde e o bem-estar da minha filha. Por isso fiz questão de amamentá-la”, diz ela, que até hoje complementa a alimentação da pequena com o leite materno.

JACQUES ALEXANDRE/STOCKPHOTOS



“Pertencço à geração da Terceira Idade, mas me sinto jovem e feliz por estar viva.” **Maria José Lisboa – São Carlos, SP**

Professora aposentada, Maria José adora estar rodeada por amigos. Aos 67 anos, participa de dois grupos: às terças-feiras, ao lado de quinze amigas, faz bordados para arrecadar fundos para entidades assistenciais, e nos finais de semana se junta a outra turma para bater papo, jogar baralho e comer coisas gostosas.

“É compartilhar os melhores momentos com as pessoas que a gente ama; é amar e aceitar cada um como é. É tão fácil, basta querer!” **Olivia Michelin – Xanxerê, SC**

Estar junto de sua família é um dos maiores prazeres desta dona de casa. Aos 53 anos, ela deixou o emprego na cozinha de um hotel para ficar mais perto dos netinhos. “Pensei na minha família enquanto escrevia o texto, nada me alegrou tanto.”

STOCK IMAGE/STOCKPHOTOS



O trabalho é... **escolher!**

As sugestões de Maggi para quem deseja ter muito sossego – e igual sabor – nas férias de verão

A gente sabe que cozinhar é, antes de tudo, um prazer para você. Mas durante as férias, por que não investir em refeições de preparo simples e rápido, para poder ficar mais tempo com a família?

Maggi oferece uma linha bastante variada de pratos semiprontos, deliciosos e nutritivos. Outra dica é experimentar uma das receitas irresistíveis que criamos com os produtos Maggi Meu Segredo, Variando o Cardápio e Caldo de Legumes e Verduras. Gostou? Agora, é só tirar proveito de toda essa praticidade e curtir as férias!



Rocambole de filé de frango com farofa

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

FAROFA

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 sticks de **Meu Segredo Maggi**
- 1 xícara (chá) de abóbora aferventada, cortada em cubos pequenos
- 1 pacote de **Biscoito Acqua Gergelim Tostines** triturado

- 2 colheres (sopa) de salsa picada

ROCAMBOLE

- 4 filés de frango (cerca de 600 g)
- 2 sticks de **Meu Segredo Maggi**
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 fatias de bacon defumado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo



MODO DE PREPARAR

FAROFA

Aqueça a manteiga, acrescente o Meu Segredo, a abóbora, o Biscoito e a salsa. Desligue o fogo e reserve.

ROCAMBOLE

Abra os filés de frango, deixando-os com espessura fina, e tempere com o Meu Segredo e a cebola. Corte um retângulo de papel de alumínio de cerca de 40 x 30 cm e espalhe metade da manteiga. Arrume os filés lado a lado, sem deixar espaço, formando um retângulo, e coloque as fatias de bacon. Espalhe a farofa (tomando cuidado pa-

ra não chegar até muito próximo das bordas) e enrole com o auxílio do papel de alumínio. Feche bem as extremidades, coloque em uma assadeira e leve para assar em forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire o papel e retorne ao forno para dourar. Quando estiver dourado, corte em fatias e reserve aquecido. Leve a assadeira à chama do fogão, acrescente o restante da manteiga e a farinha e mexa bem. Junte uma xícara (chá) de água e deixe ferver até formar um molho espesso. Sirva sobre o rocambole fatiado.

♥ Enformado da horta

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 2 pacotes de Molho Mostarda Variando o Cardápio Maggi
- 3 bifes médios cortados em tiras (contrafilé ou alcatra)
- meia colher (sopa) de Gril Maggi
- 5 batatas médias cortadas em fatias finas e aferventadas
- meio maço pequeno de brócolis (só as flores)
- 2 tomates pequenos sem pele, cortados em rodellas
- 2 cebolas pequenas cortadas em rodellas
- meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (sopa) de óleo
- manteiga para untar



MODO DE PREPARAR

Prepare o Molho conforme as orientações da embalagem e reserve. Tempere os bifes com o Gril, aqueça o óleo e doure-os. Espalhe uma camada de batatas em um recipiente refratário untado. Distribua metade da carne, metade dos brócolis, dos tomates, das cebolas e das azeitonas e regue com um pouco do Molho. Repita a camada e termine com uma de batatas e, por fim, o restante do Molho. Cubra com papel de alumínio e asse em forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até que esteja tudo macio. Sirva a seguir.

DICA

Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado antes de levar ao forno e, ao final, deixe alguns minutos sem o papel de alumínio, apenas para dourar.



Macarronada de férias

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

MOLHO

- meio quilo de peixe de carne firme cortado em cubos (badejo, cação, bacalhau fresco etc.)
- suco de meio limão
- 1 pitada de pimenta-calabresa seca
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 abobrinha média cortada em palitos finos
- 1 cenoura média cortada em palitos finos
- 2 tabletes de Caldo de Legumes e Verduras Maggi



MASSA

- 250 g de macarrão talharim ou espaguete
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARAR

Tempere o peixe com o suco de limão e a pimenta. Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho. Junte o peixe e deixe dourar, mexendo delicadamente. Acrescente a abobrinha e a cenoura, os tabletes de Caldo esfareladados e meia xícara (chá) de água e deixe cozinhar até que os legumes estejam levemente macios. Enquanto isso, ferva dois litros e meio de água com o sal e o azeite e cozinhe o macarrão. Quando estiver "al dente", escorra e coloque em uma travessa. Despeje o molho e misture para incorporá-lo. Sirva a seguir.



MAGGI NA INTERNET

Você quer outras receitas superpráticas de Maggi, para as férias e qualquer ocasião do ano? Basta acessar o portal Cozinha Nestlé no endereço www.nestle.com.br/cozinha



Exclusivo sabor de carne nobre



Você precisa conhecer outro grande (e exclusivo!) lançamento da linha de Caldos Maggi. O Caldo de Picanha Maggi oferece todo o sabor de uma carne nobre muito apreciada pelos brasileiros – e é indicado para assados, ensopados e outros preparos com caldo.

Churrasco à moda Maggi

Receitas de molhos e outras
delícias para acompanhar
uma mania nacional



Bocadinhos
de semolina

Salpicão
superfresquinho

Vinagrete Maggi

Desde os primórdios até hoje, a carne é um alimento indispensável na dieta do homem. Na pré-história ele a comia crua. Depois da descoberta do fogo, passou a assá-la. Hoje, o churrasco é praticamente uma unanimidade entre os brasileiros – pouca gente resiste a uma carne na brasa.

Faça as receitas de acompanhamentos que sugerimos, escolha alguns dos deliciosos molhos e temperos, acenda a churrasqueira, reúna a família e os amigos, e mostre que você domina a arte de preparar um bom churrasco.

Bocadinhos de semolina

Rendimento: 25 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras e meia (chá) de leite
- 2 tabletes de Caldo de Legumes e Verduras Maggi
- 1 xícara (chá) de semolina de trigo
- 2 ovos
- 2 tomates pequenos cortados em rodela
- 200 g de mussarela ralada
- óleo para untar



MODO DE PREPARAR

Em uma panela coloque o leite, os tabletes de Caldo e duas xícaras e meia (chá) de água e leve ao fogo para ferver. Assim que levantar fervura, abaixe o fogo e despeje a semolina aos poucos, de forma constante, mexendo sempre com uma colher. Deixe levantar fervura novamente e cozinhe, mexendo até engrossar e formar uma massa lisa (cerca de 5 minutos). Retire do fogo. À parte, bata os ovos com um garfo e acrescente à mistura, mexendo bem. Despeje em uma fôrma rasa (23 x 32 cm) untada com óleo e espere esfriar. Com um cortador, recorte a massa em discos (cerca de 6 cm de diâmetro) e coloque-os sobre uma assadeira untada. Disponha uma rodela de tomate e a mussarela ralada sobre cada disco e leve ao forno médio-alto (200 °C) para dourar (cerca de 20 minutos). Sirva quente ou frio.

Vinagrete Maggi

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de vinagre branco
- meia xícara (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de Fondor Maggi
- 2 tomates sem sementes, em cubinhos
- 1 cebola grande cortada em cubinhos
- meio pimentão verde cortado em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de salsa bem picada
- 1 folha de louro



MODO DE PREPARAR

Misture todos os ingredientes e acrescente meia xícara (chá) de água, mexendo muito bem. Sirva acompanhando espetos mistos, preparados intercalando carne em cubos, lingüiça em rodela, cebola em pétalas e tomate em cubos grandes.

Salpicão superfresquinho

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 1 pote de Iogurte Natural Desnatado Nestlé
- 5 folhas de hortelã fresca bem picada
- meia colher (sopa) de Fondor Maggi
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 1 xícara e meia (chá) de salsão picado
- 2 cenouras médias raladas
- 1 xícara (chá) de milho verde em conserva
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- folhas de alface para decorar



MODO DE PREPARAR

Misture o Iogurte, a hortelã e o Fondor. Coloque em um recipiente, acrescente a noz-moscada, o salsão, a cenoura, o milho e o palmito e misture bem para incorporar o molho. Decore um recipiente com as folhas de alface e coloque o salpicão. Sirva a seguir.



Um toque especial

Veja aqui as receitas de molhos e temperos especiais que Maggi criou para deixar ainda mais gostoso o seu churrasco.

MANTEIGA SABOROSA

Para carnes vermelhas

Rendimento: 20 filés

Amasse 100 g de manteiga em um recipiente até que fique com consistência bastante cremosa. À parte, esfarele 1 tablete de Caldo de Picanha Maggi e dissolva em 1 colher* de água quente. Misture 4 colheres de salsa bem picada e 2 colheres de nozes bem picadas e acrescente à manteiga. Misture bem, formando uma pasta. Junte a manteiga sobre um pedaço de filme plástico, embrulhe e modele um cilindro com as mãos. Feche as laterais e deixe na geladeira até endurecer. No momento de servir, corte com uma faca fatias finas da manteiga (com cerca de meio centímetro de espessura). Coloque uma fatia sobre cada filé que sair da churrasqueira. Mantenha a manteiga temperada sempre na geladeira, para que não amoleça demais e dificulte o corte das fatias.



MARINADA ESPECIAL

Para peixes

Rendimento: 500 g de peixe

Aqueça levemente 2 colheres de azeite, junte 2 dentes de alho picados e 2 sticks de Meu Segredo Maggi. Desligue o fogo, acrescente o suco de 1 limão, 2 colheres de salsa picada, 2 de cebolinha verde picada, 1 colher de coentro picado e 1 xícara (chá) de água e mexa. Coloque os peixes que irão para a churrasqueira (sardinha ou outro peixe de carne firme, com pele) e deixe-os marinando por pelo menos 1 hora. Ao acomodá-los sobre a grelha, pincele mais um pouco da marinada.

MOLHO DE NESCAFÉ E SÁLVIA

Para aves e suínos

Rendimento: 500 g de carne

Dissolva meia colher de Nescafé em meia xícara (chá) de água quente e dilua meia colher de maisena. Acrescente 1 colher de molho de soja (shoyu), 1 stick de Caldo Maggi Bem Estar Galinha e 3 colheres de vinho branco e leve ao fogo, mexendo sempre, até ferver e engrossar levemente. Acrescente 4 folhas de sálvia picadas e deixe esfriar. Utilize para temperar carne de frango ou de porco, deixando-as tomar gosto por pelo menos 30 minutos antes de levar à grelha. O molho também pode ser utilizado para dar cor e sabor especiais ao filé de frango grelhado do dia-a-dia.

* Nas receitas apresentadas neste quadro, as colheres são sempre de sopa.



Camping em casa

ILUSTRAÇÃO DE
CRIS EICH & JEAN-CLAUDE

Com direito a farto piquenique, está lançada a idéia para a criançada brincar a valer nessas férias

As férias chegaram e a criançada está a todo vapor, louca para aproveitar cada segundo do tempo livre. Como nem todos viajam, que tal montar um acampamento na sala ou no quintal de casa? Isso mesmo: feche os olhos para a bagunça e dê asas à imaginação da garotada – claro que com supervisão, para que não se machuquem.

Para armar a barraca, vale tudo: um lençol em cima da mesa de jantar ou das cadeiras da sala, uma armação de vassouras, um canto à sombra de uma árvore. E não esqueça de fornecer os apetrechos: lanterna, cantil com sucos e a cesta com os “suprimentos” que a gente criou para alimentar os pequenos aventureiros.

Pirulito crocante de chocolate

Rendimento: 10 pirulitos

INGREDIENTES

- 1 tablete de **Chocolate ao Leite Nestlé**
- 1 xícara e meia (chá) de **Estrelitas Nestlé**
- manteiga para untar

MODO DE PREPARAR

Quebre o Chocolate em pedaços, coloque em um recipiente e leve ao microondas por 1 minuto e meio em potência alta. Retire e misture bem até que fique liso e derretido por completo. Espere esfriar, acrescente as Estrelitas e misture bem. Forre um prato grande com papel de alumínio e unte-o com manteiga. Monte os pirulitos com uma colher: coloque uma porção da mistura de Chocolate e espalhe, formando um círculo pequeno. Coloque um palito de churrasco partido ao meio e

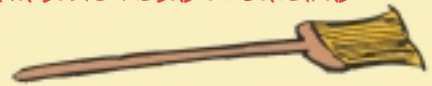




Montando a barraca



A armação pode ser feita sobre mesas ou cadeiras



Vassouras e rodos também quebram um galho

Na hora de cobrir, basta um lençol ou cobertor

cubra com mais uma porção da mistura de Chocolate. Acerte o formato e leve à geladeira por cerca de 30 minutos ou até que esteja seco. Retire e sirva a seguir.

Tubinhos recheados

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 pacote de **Meu Instante Queijo**
- meio copo de **Especialidade Láctea com Requeijão Nestlé**
- 6 fatias de pão de fôrma
- 6 fatias de presunto
- 6 fatias de queijo mussarela



MODO DE PREPARAR

Misture o Meu Instante e o Requeijão e espalhe sobre as fatias de pão. Coloque uma fatia de presunto e uma de queijo e enrole, apertando bem. Embrulhe em papel de alumínio, fechando pelas pontas. Leve à geladeira antes de acampar.



A cesta das delícias

A Nestlé oferece de tudo para os pequenos aventureiros. Na foto ao lado, destacamos os chocolates **Milkybar**, biscoitos **Passatempo**, barras de cereais **Neston**, leite condensado **Mocinha**, **Ninho Soleil**, **Nescau**...

Mas é claro que a lista poderia ser bem maior – depende da vontade da garotada!

A ilha da magia

Águas cristalinas, praias paradisíacas e Mata Atlântica ainda intocada fazem de Florianópolis um dos mais belos cartões-postais brasileiros



Capital de Santa Catarina, Florianópolis, como é carinhosamente chamada por seus moradores, atrai todos os anos milhares de visitantes em busca de suas maravilhas naturais. São cerca de cem praias que circundam os 439 km² da ilha, mas apenas 42 podem ser visitadas – o restante tem acesso dificultado pela generosa porção de Mata Atlântica, quase intocada, que ainda cobre o lugar. Não é à toa que Florianópolis ostenta o título de uma das cidades com maior qualidade de vida do país.

Fundada em 1726 e colonizada por imigrantes vindos do arquipélago dos Açores, em Portugal, Florianópolis ainda guarda muito da influência açoriana, principalmente na arquitetura de casas simples construídas em ruelas apertadas, no sotaque, que tem em Gustavo Kuerten seu mais famoso representante, e na culinária rica em frutos do mar.

Se você chegar de carro, acorde a garotada quando for passar do continente para a ilha. Uma das maiores pontes pênséis do mundo, com 800 metros de extensão e duas torres de 75 metros de altura cada uma, a ponte Hercílio Luz é o primeiro dos muitos cartões-postais de Florianópolis. Atualmente está fechada para o trânsito de carros e pedestres (desviados para uma segunda ponte, mais moderna), mas, como você vê na foto à esquerda, à noite ganha uma iluminação deslumbrante – um aperitivo e tanto para as delícias que lhe esperam.

Influência açoriana

A cidade pode ser dividida basicamente em três regiões. Ao **norte** estão os balneários com maior infraestrutura, os favoritos dos turistas na alta temporada, de dezembro até o Carnaval. A praia dos Ingleses é uma das mais procuradas e a das Canasvieiras, uma das maiores – ambas belíssimas e dotadas de bom número de hotéis, pousadas e apartamentos para alugar. As praias da Daniela e de Jurerê são ideais para famílias. Volta-



A praia Brava, no norte da ilha, contribui para transformar Florianópolis em um paraíso dos surfistas.

das para o continente, têm mar de águas calmas e declive leve, oferecendo o risco mínimo à criançada. Além disso, as grandes extensões de areia branca também convidam às caminhadas no fim de tarde.

Para os surfistas (e Florianópolis é um reduto deles), o norte tem duas boas opções, as praias Brava e do Santinho, de mar agitado, com ondas bem fortes, águas frias e cristalinas.

Ainda ao norte, não dá para perder um passeio aos bairros de Santo Antônio de Lisboa e Sambaqui. O primeiro mantém um dos conjuntos arquitetônicos mais bonitos e representativos da fase da colonização açoriana, e abriga uma infinidade de artesãos e artistas plásticos, sendo o lugar ideal para você encomendar suas lembrancinhas da cidade. A praia não é recomendada para o banho, mas os bares e restaurantes à beira-mar oferecem culinária especializada em frutos do mar



Fortalezas

Florianópolis ganhou no século XVIII onze fortalezas, erguidas pelos portugueses para proteger o litoral sul das invasões espanholas. As principais – Santa Cruz do Anhatomirim, São José da Ponta Grossa e Santo Antônio de Ratones – constituíam um triângulo defensivo e foram restauradas recentemente. Oferecem um belo e instrutivo passeio.



A Lagoa da Conceição, onde se concentra o quente da vida noturna na ilha.

(e Floripa é um paraíso deles). Ostras, mariscos, tainha e as populares “sequências” são uma tentação. E delícias iguais se encontram no Sambauqui, tradicional vilarejo de pescadores. Bem próximo de lá, na Universidade Federal de Santa Catarina, há laboratórios de criação de ostras que também valem a visita.

Gente bonita e agitação

Ao **leste** da ilha está a Lagoa da Conceição, um dos lugares mais atraentes de Florianópolis, com restaurantes sofisticados e os pontos mais badalados, principalmente para quem busca agitação noturna. No sul da lagoa ficam o Canto da Lagoa e a avenida das Rendeiras, passagem obrigatória para quem vai até as praias Mole e da Joaquina, muito apreciadas pelos surfistas (a “Joaca” têm as melhores ondas da ilha, e por isso integra o circuito mundial de surfe). Localizada no alto do morro da Lagoa, a praia Mole, que ganhou esse nome por causa da sua areia fofa e branca, também é muito boa para a prática do surfe e do mergulho, já que suas águas são extremamente cristalinas. Para os que gostam de agitação

noturna, os bares ali oferecem música ao vivo por todo o verão.

O Morro da Lagoa também é caminho para quem vai até a Barra da Lagoa, uma praia de águas mais calmas, de onde se tem uma visão encantadora da Lagoa da Conceição. Logo em seguida vem a praia de Moçambique, localizada no Parque Florestal do Rio Vermelho. Ela recebeu esse nome graças aos moluscos moçambique, semelhantes às ostras, que são encontrados na areia. Com 13 quilômetros de extensão, é a maior praia de Santa Catarina (também é conhecida como Praia Grande), com águas limpas e boas ondas para o surfe, mas com pouca infra-estrutura.

Inscrições rupestres

Se você gosta de turismo ecológico e de um ambiente mais tranquilo, o lado **sul** da ilha é a melhor pedida. As praias do Matadeiro, Solidão e Pântano do Sul estão localizadas na Caieira da Barra do Sul, uma tradicional comunidade pesqueira. Nas praias da Lagoinha do Leste e dos Naufragos, o acesso é feito apenas por trilhas, com uma e três horas de caminhada, respectivamente. Mas

aqueles que encaram o percurso não se arrependem nem um pouco.

A praia da Armação é um pouco mais movimentada, com boa infraestrutura de bares e restaurantes. De lá, se puder, tome um barco para visitar a ilha do Campeche. Em apenas 30 minutos, você chega a um local tombado pelo Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), onde se encontra o maior número de inscrições rupestres do litoral sul brasileiro – são 167 desenhos em rochas, feitos por antigos habitantes da ilha, que podem ser vistos por quem passeia pelas inúmeras trilhas.

Ainda no sul não dá pra esquecer da lagoa do Peri, onde a garotada e a família toda vão se esbaldar. Uma das margens, logo na entrada, é cercada para os banhistas e quase não tem declive – a gente anda vários metros com a água sempre pela cintura. Dá pra nadar, brincar de bola, de prancha... ou então só contemplar o belo trecho de Mata Atlântica nos morros que ficam do outro lado da lagoa. É mais que relaxante – e prova que Florianópolis, independentemente do gosto de cada um, reúne de tudo para nos fazer bem.

Serviço

- É possível ir de carro, ônibus ou avião a Florianópolis. Na ilha, há ônibus para praticamente todos os cantos.
- Na alta temporada a cidade fica lotada. Uma boa opção para quem busca sossego é ir nos meses de março e abril, quando as temperaturas ainda estão agradáveis e os preços, lá em baixo.
- Em maio e junho acontece a Festa da Tainha e em novembro, o Fenaostrea, o já tradicional festival de ostras.
- Visite o centro de Florianópolis e conheça o Mercado Público Municipal, a Praça XV de Novembro, o prédio da Alfândega e o Museu Histórico de Santa Catarina.



O Mercado Público Municipal, no centro da cidade, é um testemunho da influência açoriana.

Lambe-lambe à moda Maggi

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- meia xícara (chá) de pimentão verde picado
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 kg de mariscos com casca, limpos e escovados
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados

- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 tabletes de Tomagic
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado



MOLHO

- 1 tomate sem pele e sem sementes, picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado

- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- meia colher (sopa) de Fondor Maggi
- 2 gotas de molho de pimenta
- 2 colheres (sopa) de azeite



MODO DE PREPARAR

Aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o pimentão. Junte o arroz e deixe fritar. Acrescente os mariscos, os tomates, a pimenta, os tabletes de Tomagic e quatro xícaras e meia (chá) de água. Misture bem e cozinhe em fogo médio, com a panela semitam-pada, até que o arroz esteja macio e quase totalmente seco. Misture o cheiro-verde, tampe e deixe descansar por 5 minutos. Enquanto isso, prepare o molho: bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve. Coloque o molho em um recipiente e leve à mesa acompanhando o prato.

DICAS

1. Não compre mariscos com as cascas abertas.
2. Antes de limpá-los, deixe-os imersos por cerca de 2 horas em bastante água limpa, na geladeira, para que soltem a areia que há dentro deles.
3. As cascas dos mariscos devem ser raspadas e escovadas, para tirar qualquer sujeira incrustada.



ERIC B.

Vem chegando o verão



Anote algumas dicas valiosas e divirta-se na estação mais esperada do ano

Num país como o Brasil, de clima tropical, as temperaturas costumam ser pra lá de altas no verão. E é isso o que a gente quer – muito sol, muito calor, não é mesmo? Mas, você sabe, é preciso tomar algumas precauções para que essas coisas que tanto nos fazem bem não se transformem em uma dor de cabeça. Quem não quer bem-estar completo na época mais aguardada do ano, nas férias?

Para que você se divirta aproveitando ao máximo tudo o que o sol e o calor oferecem, relacionamos nestas páginas algumas dicas simples. Claro, tudo começa com a alimentação, que deve ser leve e incluir muito líquido. Mas tem também uma série de cuidados para evitar o ressecamento dos cabelos e da pele – que costumam sofrer com a exposição ao sol, à água do mar e ao cloro das piscinas – e três receitas pra lá de refrescantes.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

Os nutricionistas recomendam que no verão a alimentação deve ser mais leve que o normal, porque quando há bastante calor não precisamos fazer tanto esforço para manter a temperatura corporal (é o contrário do que ocorre no inverno, quando temos maior necessidade de armazenar calor, consumindo assim alimentos mais calóricos em dias frios).

Portanto, dê preferência às frutas, legumes e verduras frescas, principalmente as de cor verde-escura, amarela e vermelha, ricas em caroteno e vitaminas. E não esqueça de beber maior quantidade de líquidos (água, sucos, chás), de dois a três litros diários, porque durante o verão a perda por meio do suor costuma ser maior. Também prefira os peixes às carnes vermelhas, cuja digestão, em geral mais lenta, aumenta a sensação de cansaço e indisposição.

E PARA A CRIANÇA...

No quesito alimentação, as crianças merecem ainda mais atenção no verão. É preciso oferecer-lhes líquidos sempre, para que não corram o risco de se desidratar, e caprichar nos pratos leves e gostosos à base de legumes, verduras e frutas frescas. Inclua também cereais, para fornecer energia, e não se esqueça de oferecer fontes de proteínas (carnes, aves, peixes), que contribuem para o crescimento.

BANANA STOCK





LIGHT X DIET

Verão pede saúde, pede boa forma. Por isso, é comum recorrermos, nessa época, a alimentos e bebidas especiais para tentar diminuir o peso ou manter a forma física. E aí surge a dúvida: devo consumir produtos light ou produtos diet? Saiba que há grande diferença entre os dois.

Os alimentos light têm como principal característica a redução do valor calórico total, ou a redução do valor de algum nutriente (por exemplo, a gordura). São, portanto, os mais recomendados para as pessoas que querem reduzir o peso. Já os diet têm retirados ou substituídos de sua composição um ou mais ingredientes, como o açúcar ou o sal, e em geral são indicados para quem tem restrição a determinados nutrientes, a exemplo da sacarose e do sódio.



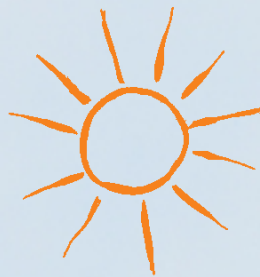
StockPhotos

NÃO ESQUEÇA

- O protetor solar deve ser aplicado pelo menos 15 minutos antes da exposição ao sol. Como a água e o suor removem o produto, é preciso reaplicá-lo a cada duas horas. E não esqueça das orelhas, mãos, pescoço e pés.
- Evite ficar exposto ao sol nos horários críticos, entre as 10 da manhã e as 3 da tarde, quando os

raios UVB (raios ultravioleta do tipo B), nocivos à saúde, estão presentes.

- O uso do protetor solar deve ser diário, mesmo quando não estamos na praia ou na piscina.
- Use roupas leves e chapéus.
- Beba de dois a três litros de líquidos por dia, na forma de água, sucos e chás.



BRONZEAMENTO GRADATIVO

Uma das cenas mais comuns no verão é ver as pessoas deitadas na areia da praia ou à beira da piscina, tostando por horas ao sol. “Vou me bronzear mais rápido”, é o que mais se escuta. Não adianta nada ficar exposto durante um dia inteiro na esperança de acelerar o bronzeado – isso só vai aumentar os riscos de adquirir queimaduras, rugas e até um câncer de pele. Acontece que, para liberar a melanina, um pigmento natural responsável por proteger e dar cor à nossa pele, o organismo precisa de um tempo maior que um dia para produzi-la e para liberar novas doses. Ou seja, o bronzeado só acontece de forma gradual, aos poucos.

Segundo os especialistas em dermatologia, o sol deve ser encarado como um grande aliado da nossa saúde. Isso porque ele é

o responsável pela síntese da vitamina D, uma substância indispensável para o crescimento e a boa constituição dos ossos. Para sintetizar a vitamina D, são necessários apenas poucos minutos diários de exposição aos raios solares. Mas é claro que todo mundo quer mais que isso. Então, é aquela história, nem oito nem oitenta – a gente pode e deve tomar sol, sim, mas procurando respeitar as recomendações dos dermatologistas. A principal delas? Evitar tomar sol entre 10 da manhã e 3 da tarde, quando a incidência dos raios solares UVB (ultravioleta do tipo B, que provocam câncer de pele) é maior, e nunca esquecer de aplicar um protetor solar adequado à sua pele. E outra: sempre que possível, usar chapéus, camisetas e guarda-sóis.

SEM RESSECAMENTO

No verão temos a sensação de que a pele parece mais seca. E é verdade. Isso ocorre porque a exposição a agentes externos como o sol, a água do mar e o cloro das piscinas contribui para a remoção do manto lipídico, uma camada natural de gordura que tem como função proteger a pele. Esses mesmos agentes também causam danos semelhantes aos cabelos, tornando-os quebradiços, secos e descoloridos. Por isso, é importante usar condicionadores nos fios e cremes hidratantes específicos para o seu tipo de pele depois dos banhos de sol, mar e piscina.



DAVID RAYMER/CORBIS/STOCKPHOTOS

PROFISSIONAIS CONSULTADOS PARA A ELABORAÇÃO DESTA MATÉRIA: TAMARA LAZZARINI (PROFESSORA DE NUTRIÇÃO DA ESCOLA TÉCNICA DA FGV) E MARCELO ARNONE (MÉDICO DERMATOLOGISTA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DE SÃO PAULO)

Sorvete brisa do mar

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- meio mamão papaia médio picado
- 1 lata de **Leite Moça Desnatado**
- 2 vezes a mesma medida (da lata) de melancia picada (sem sementes)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão



MODO DE PREPARAR

Em uma panela coloque o mamão e quatro colheres (sopa) de água e leve ao fogo para ferver, deixando por 3 minutos ou até que a fruta esteja levemente amolecida. Retire e deixe esfriar. Coloque no liquidificador, acrescente o Leite Moça, a melancia e o suco de limão e bata bem. Coloque em um recipiente e leve ao freezer para gelar por cerca de 3 horas, mexendo bem na metade do tempo.





FOTOS: ERIC B.

Suco faz bem

Rendimento: 3 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de Néctar de Laranja Nestlé
- 1 xícara (chá) de acerola (fresca ou congelada)
- 1 ameixa fresca picada
- 1 folha média de couve picada
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de gérmen de trigo



MODO DE PREPARAR

Bata no liquidificador o Néctar, a acerola, a ameixa e uma xícara (chá) de água gelada. Coe e retorne ao liquidificador. Acrescente a couve, o açúcar e o gérmen, bata bem e sirva a seguir.

DICA

Se desejar, substitua a acerola por meia xícara (chá) de suco de acerola concentrado.

Gelatina alto verão

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia (chá) de suco de abacaxi concentrado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- meia maçã com casca, picada
- 1 laranja em gomos sem pele e sem sementes, picada
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor vermelha (12 g)
- 1 pote de **logurte Natural Molico**
- folhas de hortelã para decorar



MODO DE PREPARAR

Em uma panela coloque uma xícara (chá) do suco, o açúcar, a maçã, a laranja e uma xícara e meia (chá) de água e leve ao fogo até ferver. Reserve. Junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, para derreter. Acrescente à mistura da panela já fria. Coloque em taças e leve para gelar até endurecer. Misture o restante do suco com o logurte e coloque sobre as gelatinas, no momento de servir, decorando com a hortelã.





Senhora do próprio destino

REPORTAGEM DE CRISTINA RIGITANO

Após se ausentar da TV por dez anos para estudar Biologia, Cristina Mullins retorna à Globo em horário nobre e se prepara para as homenagens à colega Miriam Pires

Há cinco meses, quando a atriz Miriam Pires precisou se ausentar das gravações da novela *Senhora do Destino* para ser internada por causa de uma toxoplasmose, Cristina Mullins foi convidada às pressas para substituir a experiente colega. Longe das telas há quase dez anos, a atriz topou o desafio e caiu de pára-quedas numa das atrações de maior audiência da TV Globo, a novela das 21 horas. A adaptação foi difícil, mas Cristina tirou de letra o papel de Aurélia, filha de Dona Clementina, que chega para substituir a mãe adoentada na casa de Maria do Carmo, personagem de Suzana Vieira.

Na trama, Dona Clementina era cozinheira de mão cheia e deixa à disposição da filha um grande número de receitas, que Aurélia segue à risca para agradar ao paladar da exigente patroa. O fato é que, de tão saborosas e nutritivas, as receitas vão virar um elaborado livro de culinária, que Aurélia vai editar em parceria com a Nestlé para homenagear a mãe. Terá até noite de autógrafos, mas quem vai no lugar de Dona Clementina é a filha, já que, infelizmente, a atriz Miriam Pires faleceu no dia 7 de setembro. Porém, o personagem, segundo o autor Aguinaldo Silva, continuará vivo na novela. “Este livro será uma grande homenagem à Miriam Pires, uma excelente atriz, que minha geração sempre respeitou muito”, garante Cristina.

Guinada profissional

Se na novela seus dotes culinários são elogiados, na vida real Cristina não é dada à arte do forno e fogão. Em sua casa, quem faz estripulias com as panelas é o marido, o ator Otávio Augusto, com quem está casada há dezoito anos. “Não entendo nada de culinária, quando é necessário faço um arroz com feijão. Por sorte, o Otávio cozinha que é uma maravilha e entende tudo de temperos. Então, trocamos de posições sem problemas”, comenta a atriz.

Reservada, Cristina compartilha com o marido a aversão às badalações e titi-tis que envolvem atualmente a pro-

fissão de ator/atriz. “Não entendo muito esse negócio de chegar numa festa e ter um monte de repórteres e fotógrafos na porta. No meu tempo não era assim, cheio de revistas de fofoca. A imprensa falava mais do nosso trabalho e menos da nossa vida pessoal”, recorda-se.

O estranhamento de Cristina com o novo cenário glamuroso que envolve a vida de atores e atrizes é bastante normal, já que ela resolveu dar um tempo na carreira em 1995, para enveredar por outros caminhos profissionais. Formou-se em Biologia pela Universidade Santa Úrsula e, atualmente, quando não está no Projac envolvida com as gravações de *Senhora do Destino*, é fácil encontrá-la numa das salas de aula da Universidade Estácio de Sá, estudando Veterinária, ou no Instituto Oswaldo Cruz, onde trabalha como pesquisadora.

Se para alguns causou surpresa, para Cristina essa guinada na vida profissional era apenas uma questão de tempo. “Sempre fui ligada à arte e à ciência. Por acaso, exerci primeiro a carreira de atriz e, depois de enriquecer esse lado pessoal, vi que precisava ir atrás de um novo caminho.”

A decisão não foi fácil: Cristina teve que cortar gastos e contar com o apoio do marido, que de pronto acreditou no sonho da mulher. “Achei que ele pudesse ficar inseguro com a minha decisão, mas o Otávio me surpreendeu. Não só aceitou, como me deu a maior força.”

Embora estivesse feliz com a nova profissão, Cristina nunca pensou em abandonar de vez a vida de atriz. Por isso, quando surgiu o convite para substituir Miriam Pires, ela resolveu topa a proposta. Os fãs, que até hoje a chamam de Santinha, sua personagem na novela *Paraíso* (escrita por Benedito Rui Barbosa em 1982), agradecem a decisão da atriz. “As pessoas sempre perguntavam quando eu ia voltar. Pronto, estou de volta!”

Inquieta, a atriz, de 47 anos, já tem planos para quando a novela terminar.

TV GLOBO/RENATO ROCHA MIRANDA



Cristina como Aurélia: cozinha, só na novela.

Além de dar continuidade aos estudos de Veterinária, quer fazer um curso de mestrado em Biomédica e voltar ao teatro. “Pode deixar que eu arrumo tempo para tudo isso”, garante.

Raio X

Nome: Maria Cristina Mullins

Signo: libra (8/10/57)

Prato preferido: gosto de frutas de época, amora, jabuticaba...

Livro: gosto de muitos, não tenho livro de cabeceira

Filme: *O Piano*

Programa preferido: viajar

Viagem inesquecível: Sul do Chile com o Otávio

Bebida: vinho

Restaurante: gosto de variar

Principais trabalhos: novelas *Os Imigrantes* (1981), *Paraíso* (1982), *Vereda Tropical* (1984) e *Meu Pé de Laranja Lima* (1998)

O livro das delícias

Qual seria a fonte de inspiração, o caderno de receitas de Dona Clementina, a generosa personagem que presenteia a família com uma delícia atrás da outra, sabendo que boa alimentação é vital para a saúde e o bem-estar de todos? Foi para responder a essa pergunta da ficção que a Editora Globo e a Maggi se uniram na criação do livro *A Cozinha de Dona Clementina*. Lançado em dezembro, com 96 páginas, ele reúne receitas doces e salgadas, distribuídas pelas seções Lanches e petiscos, Receitas para o dia-a-dia e Receitas para ocasiões especiais. Todas com produtos Maggi e Nestlé, testadas e aprovadas pela nossa Cozinha. Ao preço de R\$ 29, você pode adquirir esse lançamento em livrarias ou no site www.globolivros.com.br



TV GLOBO/GIANNE CARVALHO

Nestlé faz bem no Carnaval



Parceria com o Grêmio Recreativo Escola de Samba Acadêmicos do Grande Rio envolve ações de responsabilidade social com a comunidade

A Nestlé acredita que diversão e alegria, assim como boa nutrição, constituem ingredientes imprescindíveis para o bem-estar de qualquer pessoa. Por isso, após realizar o sonho de consumidores sorteando casas próprias e facilitando a entrada nos shows de Roberto Carlos, resolvemos cair na folia do Carnaval – e, claro, convidar você para curtir a festa.

Desta vez nossa parceria é com o G.R.E.S. Acadêmicos do Grande Rio, jovem escola de samba carioca, criada em 1988 e promovida ao Grupo Especial em 1990. Ela levará à avenida o samba-enredo *Alimentar o Corpo e a Alma Faz Bem*, que, nem precisa dizer, tem tudo a ver com nosso compromisso com você. E, para proporcionar mais conforto e bem-estar aos aficionados do samba, a Nestlé, em parceria com a Liesa (Liga das Escolas de Samba), decidiu montar na entrada do sambódromo uma arquibancada popular para acomodar mais 2.300 pessoas por noite. Então, não deixe de acompanhar as novidades sobre a participação da Nestlé no Carnaval carioca.

Encontros sociais

Mas, muito mais do que apoiar a festa em si, a Nestlé fez questão de estender a parceria com a Grande Rio para realizar ações de responsabilidade social junto à comunidade que vive em torno da escola, em Duque de Caxias, município da Baixada Fluminense.

O primeiro passo foi dado em 24 de outubro, quando a Grande Rio e a Nestlé reuniram cerca de quinhentas crianças e jovens na quadra da escola para celebrar o encontro entre os Pimpolhos, grupo de garotos que formam a bateria da escola de samba mirim, e meninos que integram o **Ciranda Brasileira**, projeto que, com o apoio do Programa Nutrir, é desenvolvido desde 2002 com jovens de escolas municipais do Rio de Janeiro.

Após um nutritivo café da manhã, recheado de produtos Nestlé, a garotada participou de oficinas de artesanato, pintura, dança e voz, promovidas pela ONG Tear, parceira da Nestlé no Rio. Enquanto isso, mulheres da ala das baianas da Grande Rio preparavam um almoço para oitocentas pessoas, com orientação da

equipe do **Folia na Panela**, outro projeto do Nutrir. A festa terminou com a apresentação dos Pimpolhos e dos músicos do Ciranda – e com a promessa de um novo encontro, desta vez na Tijuca, zona norte no Rio, onde vivem os garotos que foram a Duque de Caxias.



Fotos: CCIANO

Meninos do Ciranda Brasileira fazem apresentação de dança; acima, o grupo dos Pimpolhos, bateria-mirim da Grande Rio.



A folia e a ciranda do Nutrir

O **Programa Nutrir**, uma das iniciativas de responsabilidade social da Nestlé, já alcançou 80 mil pessoas desde a sua fundação, em 1999. Desenvolvido junto a trezentas instituições beneficentes, por meio de trabalho voluntário (inclusive de funcionários da Nestlé), tem como objetivo mostrar às crianças, adolescentes e suas mães, de forma pedagógica e divertida, o quanto é importante cuidar da nutrição e da higiene.

A idéia do **Folia na Panela**, um dos projetos do Nutrir, é capacitar as famílias a preparar receitas nas quais aproveitam integralmente os alimentos. O projeto-piloto, que em 2002 formou 370 pessoas no Morro do Fubá, em Jacarepaguá, zona oeste do Rio, já apresentou seus primeiros resultados positivos: duas mães que passaram pelo curso se tornaram meren-

deiras de escolas da Prefeitura do Rio de Janeiro e outras duas montaram um micronegócio para a venda de quitutes. O trabalho também estimulou a criação da Teia de Mulheres, cooperativa voltada para a produção e venda de tricô, bordados e outros artesanatos. Com a parceria entre a Grande Rio e a Nestlé, a capacitação para a cozinha ou o artesanato pode ser uma boa saída para gerar renda a quem participa dos preparativos da escola de samba ao longo do ano.

Por meio de atividades artísticas, o projeto **Ciranda Brasileira**, iniciado também em 2002 pelo Nutrir, oferece oportunidade a jovens de baixa renda, selecionados anualmente em escolas mu-

nicipais do Rio. O conceito de cidadania guia todo o trabalho realizado pelos educadores, que se dividem em quatro oficinas para ensinar criação de textos, artes plásticas, teatro, circo, dança, canto e música.



Voluntárias do Programa Nutrir, lado a lado com integrantes da ala das baianas da Grande Rio.

Um saboroso Carnaval

Com o samba-enredo *Alimentar o Corpo e a Alma Faz Bem*, a Grande Rio levará ao sambódromo da Marquês de Sapucaí 3.800 componentes e duas grandes estrelas à frente de sua bateria, as atrizes Deborah Secco e Suzana Vieira, a Senhora do Destino.

A escola apresentará sete carros alegóricos, em sete setores: "O Alimento e Sua Produção", "A Culinária Brasileira (Regiões)", "Refeição (Ritual de União e Festas)", "Alimentar o Corpo (Sentidos)", "A Fé Acalenta (O Pão e a Comida)", "Fome de Cultura (O Saber e as Artes)" e "A Paz e a União entre os Povos (Fraternidade contra o Preconceito)".

Acompanhe as atividades da Nestlé no Carnaval carioca visitando o site www.nestle.com.br/carnaval2005. Mas antes disso confira ao lado a letra do samba, que é pra ficar na ponta da língua. E bom Carnaval!

ALIMENTAR O CORPO E A ALMA FAZ BEM

Oh! Mãe-Terra, solo fértil abençoado
De onde brotam riquezas,
nosso alimento sagrado
Imenso Brasil de mistura,
culinária que fascina
MOÇA o teu doce é saboroso,
preparado bem no clima
Se alimentar pro corpo
é fundamental,
Lá em nosso NINHO tem
sabor especial
Se há comemoração,
vamos confraternizar
Comer se torna um ritual
Prepare a mesa nesse Carnaval

Beleza a me seduzir
Aroma pra me revelar
Alimentando o meu prazer
Dá gosto no meu paladar

A força que tem entre a terra
e o céu vem da fé
Se a vida imita a arte,
diversão faz parte
Enriquece o meu saber
Eu só quero ser feliz
Dividir o pão com meu
irmão
Por que será que uns têm
muito e outros não?
Abaixo a discriminação
O povo pede paz e união

A mensagem de paz
Grande Rio nos traz
A verdade da vida,
o prazer de viver
Alimentar o corpo e
alma faz bem,
Meu bem-querer!



Amor de Moça

Leite Moça ganha embalagem exclusiva para agradar ainda mais você e provar: **toda forma de amar faz bem!**

Desde setembro, quem vai ao supermercado, à padaria, ao mercadinho (afinal, a gente encontra Leite Moça em todo lugar!) está maravilhado com a última novidade do produto mais vendido da Nestlé. O leite condensado por excelência, que sempre foi inigualável em termos de sabor, agora está ainda mais bonito, de “roupa nova”, para continuar compartilhando com você os momentos mais gostosos da vida.

Criada após dois anos de pesquisa e privilegiando a sinuosidade das linhas, a nova embalagem marca mais uma evolução do Leite Moça, que passou por diversas mudanças como essa desde que começou a ser fabricado no Brasil, há exatos 83 anos. Moderna como sempre foi moderno o Leite Moça, ela traz também toda a sua comunicação (inclusive as deliciosas receitas) impressa diretamente na lata, que não sofreu alteração de peso, continua com os tradicionais 395 gramas.

Tradição e modernidade

A relação de confiança entre o Leite Moça e o consumidor brasileiro começou na verdade em 1890, quando desembarcaram no Brasil os primeiros carregamentos do produto, então im-



LINHA DO TEMPO

Confira a evolução das embalagens de Leite Moça nesses 83 anos de feliz parceria com você.



1921



1937



1940



1950

portado, que trazia a grande vantagem de poder ser armazenado por longo tempo. O sucesso foi tão grande que pouco mais de três décadas depois, em 1921, a Nestlé inaugurou sua primeira fábrica no Brasil, situada em Araras, interior do estado de São Paulo.

De lá para cá, a qualidade e a versatilidade do Leite Moça permitiram criar uma relação de extrema intimidade entre a Nestlé e as donas de casa, que passaram a usar e abusar do produto no já famoso repertório de doces brasileiros. Foi um passo para surgirem o brigadeiro, o beijinho, o pudim de Leite Moça... maravilhas culinárias que entraram para a nossa história graças, em boa parte, a outra iniciativa pioneira da Nestlé, a criação do Centro Nestlé de Economia Doméstica, em 1960, para prestar informações ao consumidor.



Hoje, por meio do Serviço Nestlé ao Consumidor, você tem todas as informações para usar não apenas o Leite Moça, mas todos os outros produtos fabricados pela Nestlé. Não deixe de conferir também o “Fale com a Moça”, serviço completo e dinâmico de consultoria culinária, criado para estreitar ainda mais o relacionamento com você. Mas, antes de mais nada, vá curtindo a nova embalagem do Leite Moça e a receita da Taça Moça de Frutas!



RICARDO DE VICO

Taça Moça de Frutas

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de sagu
- 1 lata de Leite Moça
- 1 vidro de leite de coco
- 2 kiwis picados
- 1 manga pequena picada
- 2 goiabas vermelhas picadas

MODO DE PREPARAR

Cozinhe o sagu em água fervente até que esteja transparente. Escorra e passe pela água fria. Junte o Leite Moça e o leite de coco e leve para gelar até o momento de servir. Misture as frutas, distribua-as em taças e cubra-as com o sagu. Sirva a seguir.



1962

1967

1972

1986

1998

2004

Olha o sorvete!

Seu verão vai ficar ainda mais gostoso com as novidades de Sorvetes Nestlé, em picolés e em potes



Porção “extra” de prazer

Para deleite dos adultos, a linha Mega ganhou duas versões irresistíveis: **Mega Extras Avelãs** (sorvete de chocolate com grandes pedaços de avelãs, chocolate branco e cobertura de chocolate ao leite) e **Mega Extras Amoras** (cremoso sorvete de baunilha combinado com grandes pedaços de amoras, chocolate ao leite e cobertura de chocolate branco). Outra curtição é o novo **La Frutta Verão Mamão e Laranja** – tudo a ver com a estação!



Nave de maçã

A criançada vai se amarrar no **Zux**, picolé de maçã verde com ponta de chocolate branco, em formato de nave espacial, da linha Galactea 7. Outras novidades são os picolés **Fininho & Magrelo**, à base de água. Em edição limitada, o **Exagelado Hélice**, no sabor Kiwi e Tangerina, traz de brinde lançador, hélice e folheto explicativo sobre como usar o brinquedo.

Potes para todos

- A linha **Molico** apresenta os potes de 489 ml **Delícia de Morango** (sorvete de baunilha com pedaços de morango e calda de morango) e **Delícia de Pêssego** (com pedaços de pêssego e calda de pêssego). São 60 kcal em cada porção de sorvete, com 0% de gordura!
- Outro pote delicioso é o **Crocante**, que em embalagens de 2 litros mescla o sabor e a cremosidade do sorvete de baunilha com um toque do crocante de amendoim
- O tradicional **Sundae** chega em potes de 850 ml, em duas deliciosas versões: sorvete de baunilha e morango com calda de morango e castanhas e sorvete de baunilha com calda de chocolate e castanhas.

Nutrição, saúde e bem-estar no palito

Quem procura sorvetes com menos gordura e açúcar não pode perder a inédita linha de picolés light. **Molico**

Frutas Amarelas (sorvete de baunilha coberto com sorbet de abacaxi, manga, maracujá e pêssego) e **Frutas Vermelhas** (coberto com sorbet de morango, amora e framboesa)

têm apenas 60 kcal por picolé.



Petit Suisse

A linha Ninho Soleil, sinônimo de saudável nutrição, preparou três carinhosas novidades para você surpreender a criançada

nessas férias: os Petit Suisse **Duas Camadas Banana com Aveia e Mel**, **Morango e Pêra com Purezinho de Morango** e **Pêra e Morango com Purezinho de Morango**. Vendidos em embalagens com quatro potinhos de 45 g, eles complementam a linha Ninho Soleil, que oferece produtos ricos em cálcio, vitaminas, fonte de ferro e zinco – o ideal para o desenvolvimento dos pequenos.



Moça com você

A marca Moça apresenta duas novidades para dividir momentos gostosos da vida com você. A primeira é o **Mini Flan Moça**, delicioso flan de baunilha com calda de caramelo, em um formato ideal (potinhos de 180 g) para saborear a qualquer hora do dia. O outro lançamento é inédito: a sobremesa **Mousse & Calda Moça**, primeira mousse com calda no mercado, no sabor baunilha, com cobertura de framboesas.



As nutritivas novidades de Mucilon

Especialmente criado para fornecer nutrição balanceada a crianças dos 6 meses aos 3 anos, o Programa de Nutrição Nestlé acaba de ganhar duas saudáveis novidades na linha de cereais infantis: **Mucilon**

Maçã com Pedacinhos

de Cereais (Etapa 3, Estimulando a Mastigação, para bebês a partir do 8º mês) e **Mucilon Chocolate com Pedacinhos de Cereais** (Etapa Júnior, Nutrição para o Crescimento, a partir do 12º mês).



Para os atletas

PowerBar vem aí com uma novidade de dar água na boca nos loucos por esporte. Trata-se da barra energética **ProteinPlus**, com 34% de proteínas de alta qualidade, disponível nos sabores Chocolate Fudge, Baunilha & Coco e Amendoim com Chocolate. E tem outra: o repositor hidroeletrolítico de PowerBar passa a ser vendido com o nome de **Performance Sports Drink**, e não mais Hydroplus. As fórmulas e os sabores continuam os mesmos: Frutas Vermelhas, Laranja e Limão.



Iogurte com própolis

A Nestlé preparou um novo iogurte na medida para quem procura saúde, boa nutrição e muito sabor – o **Iogurte Natural com Mel e Própolis**, que traz as propriedades da própolis, reconhecida pelos cientistas como um antibiótico natural.



Animais de estimação pra lá de satisfeitos

Para os cães, Snacks Deli

Uma maneira divertida e saborosa de agradar os cães. Esse é o objetivo da linha **Snacks Deli**, lançamento de Nestlé Purina. São três variedades: **Deli Grill**, no sabor de carne e com o irresistível aroma de bife, é indicado para cães de grande e médio porte; **Mini Deli Grill** tem formato desenvolvido especialmente para filhotes e animais de pequeno porte; e **Deli Rolls**, no sabor de carne e queijo, vem no divertido formato de salsicha, para cães de todos os portes e idades.



Para os gatos, Cat Chow

A Nestlé Purina desenvolveu a nova linha **CAT CHOW** com o exclusivo sistema **CATCH 3**, para oferecer alimentação completa, balanceada e específica para cada fase da vida do seu gato: • 1 a 12 meses: **CAT CHOW Gatinhos**; • Gatos adultos: **CAT CHOW Delícias do Mar** e **CAT CHOW Delícias da Granja**; • Gatos de ambientes internos: **CAT CHOW Peru & Vegetais**; • Gatos acima do peso: **CAT CHOW Light**; • Gatos com mais de 7 anos: **CAT CHOW Vitalidade 7+**.

Acervo para sua cozinha

Deliciosa Cozinha Light e Cozinha com Criatividade

são dois dos títulos do Acervo Culinário Nestlé – coleção de livros que é um

prato cheio para quem gosta de cozinhar. O primeiro (140 páginas, R\$ 45) apresenta 114 receitas saborosas e balanceadas para o dia-a-dia, com informações nutricionais completas, além de receitas para quem precisa de uma dieta rica em fibras ou com restrição de açúcar ou glúten. O segundo (118 páginas, R\$ 42,50) traz 132 receitas fáceis de fazer, leves e originais, com destaque para drinks, entradas, saladas, lanches e pratos rápidos, sorvetes e sobremesas. Os livros podem ser adquiridos pelo telefone (xx11) 3819-2219 ou pelo portal Nestlé (www.nestle.com.br).



SUGESTÕES

Gostaria de agradecer as deliciosas receitas com legumes da última edição. Sou vegetariana e só eu sei como é difícil conseguir boas receitas! Minha primeira sugestão é esta: uma edição especial vegetariana. A segunda é relativa a turismo: que tal mostrarem a maravilhosa Chapada das Mesas, no Maranhão?

Karina de Castro Machado – Uberlândia, MG

Façam uma matéria para jovens que moram sozinhos, com receitas práticas.

Maria K. do Nascimento – João Pessoa, PB

Leitoras fazendo o bem

“Obrigada pela atenção em me proporcionar este presente: *Nestlé com Você*. Não imaginam como mudou minha vida. Comecei testando as receitas e atualmente, uma vez por semana, reúno amigas, um grupo de senhoras voluntárias, para fazermos juntas e levarmos às entidades carentes. Assim, realizamos os sonhos de crianças e idosos com os produtos Nestlé. Maravilha!”

Rosemari Lucia de Batista Melchior – Sorocaba, SP

Após mais de vinte anos dando aulas de Sociologia e Geografia para alunos do Ensino Médio da rede estadual, a paulista Rosemari Lúcia se aposentou em 1997. Hoje, aos 62 anos, ela aproveita o tempo livre para pintar quadros e fazer uma das coisas de que mais gosta: reunir-se com algumas amigas e experimentar as novidades Nestlé. Os encontros gastronômicos, de tão divertidos, acabaram rendendo um trabalho social. Hoje, o grupo se reúne semanalmente para preparar uma refeição que agrada ao paladar e aqueça o coração de trinta idosos que vivem no asilo Vila dos Velhinhos, em Sorocaba. “Frango desfiado com caldo Maggi acompanhado de farofa de banana com Neston e farinha de mandioca é o prato que eles mais gostam. De sobremesa levamos sorvete Moça com frutas vermelhas”, diz Rosemari.

Uma sugestão seria a elaboração de um exemplar sobre festas de fim de ano, trazendo sugestões de ceias com pratos de acordo com o clima quente do Brasil.

Raquel de Campos Marciano – Americana, SP
Cara Raquel, não chegamos a fazer um exemplar inteiro, mas achamos que o Água na Boca “Um Brinde à Leveza”, na pág. 4, pode lhe ajudar. Um brinde a você!

Adoro artesanatos, é a primeira coisa que procuro quando recebo a revista. A sugestão dos potes decorados com biscoito ficou DEMAIS! Sugiro agora colagem em toalhas.

Aline Dias Melo – Alvorada, RS

Adorei as sugestões das lembrancinhas, dentre elas as “Flores de Alpino”. Sendo professora de pré-escola, adoro presentear meus alunos nas datas comemorativas. Peço sugestões usando os produtos Nestlé.

Daiane Miranda – Pelotas, RS

Gostaria que vocês publicassem uma matéria sobre reaproveitamento de alimentos: frutas, legumes e verduras em geral. Também acharia legal se fizessem uma edição só com receitas light (doces e salgadas), incluindo o valor calórico e nutritivo de cada alimento.

Fernanda Aparecida de Souza Silva – São Paulo, SP

Gostaria de ler uma matéria sobre obesidade infantil, pois tenho uma filha de 9 anos com esse problema e sinto dificuldades para ajudá-la a emagrecer.

Joana F. de Sousa – Poá, SP

Gostaria de sugerir que na próxima revista incluíssem receitas para pessoas que sofrem de anemia.

Andreza Tânia Perpétuo – São Paulo, SP

Gostaria de dar uma sugestão para a próxima edição: cristalização de doces. Eu adoraria aprender.

Thatiana Soares da Silva Pimenta – Guanhaes, MG

A reportagem sobre a Chapada dos Veadeiros ficou divina! Gostaria de sugerir uma matéria sobre o rio São Francisco e também uma homenagem ao Betinho.

Patrícia de Campos – Mogi Guaçu, SP

FESTA DAS CORES

Não sou profissional na arte culinária, mas graças a vocês estou cada vez me aperfeiçoando mais. Fiz o bolo do arco-íris e foi o maior sucesso, além de delicioso é muito lindo.

Paula Cristina Viana Soares Diniz – Matozinhos, MG

Aquele bolo arco-íris... que delícia! Gostei muito também das guloseimas com Nesquik, que compro sempre para o meu filho.

Maria das Graças Holanda X. Nogueira – Porto Velho, RO

Estava preparando o aniversário da minha sobrinha Thais e aproveitei para fazer aqueles docinhos maravilhosos e, como lembrança, os potes de biscoito. Todos os convidados amaram, e vou aproveitar para ganhar um dinheirinho extra fazendo lembranças de biscoito.

Marina Cruz Miranda – Salvador, BA

Já estou planejando a festinha da Yasmin para dezembro, e é por isso que podemos sempre dizer que a Nestlé faz parte da nossa vida. A Yasmin é um bebê lindo e, o mais importante, supersaudável. Com certeza atribuímos isso à sua alimentação de qualidade, que fazemos questão de ser Nestlé.

Marta Ribeiro de Souza Mapelo – Curvelo, MG

MAGGI

A receita de enfiado de abóbora e ricota foi maravilhosa. Minhas filhas agora vivem querendo receitas Nestlé todos os dias.

Ruth Pimenta Ribeiro – Duque de Caxias, RJ

Adorei a receita de macarrão ao forno, superprática e saborosa. Interessante também a matéria sobre os legumes grelhados.

Maria Auvanir N. Azevedo – Campinas, SP

Amei o macarrão ao forno Maggi, muito gostoso e fácil de fazer. E gostaria de pedir sugestões sobre alimentação para bebês, pois tenho um de 1 ano.

Gislaine Teles Avelino – Medicilândia, PA

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

O REI E A COLEÇÃO

Tiro o chapéu para a Nestlé: já era apaixonada pela empresa e, para aumentar essa paixão, ela me envia a revista com o cantor Roberto Carlos dentro... são muitas emoções. Grande abraço a toda equipe, que arrasou!

Adeilda Soares – Catende, PE

É uma alegria quando chega a revista, meu marido e um dos meus filhos ficam doidinhos para ver as novidades, principalmente as de sanduíches. Não tenho o costume de comprar jornais ou revistas, por isso estou orgulhosa em poder fazer coleção de uma revista que passou a ser meu guia na cozinha.

Marilene Mesquita – por e-mail

GRAVIDEZ

Tenho uma admiração cada vez maior por vocês. Estou grávida pela primeira vez, com seis anos de casada, e fiquei muito feliz pela nova edição da revista.

Rosecélia P. de Souza Franca – Itapetinga, BA

O tema “Nutrição, saúde e bem-estar na gravidez” foi o mais adequado para mim. Descobri há pouco que estou no segundo mês da minha primeira gravidez, com todas as dúvidas e inseguranças que as mulheres na mesma situação têm. Obrigada por esse apoio.

Eloísa Pereira Rinaldi – São Paulo, SP

A revista de setembro chegou em boa hora, pois no dia em que a recebi fiquei sabendo que estava grávida... foi uma surpresa!

Denise Dias – Neves Paulista, SP

Estou grávida de sete meses e me senti como se vocês tivessem escrito para mim, veio na hora certa, com superdicas de alimentação e lembrancinhas.

Lidiane Cristina de Paiva Oliveira – Caragatatuba, SP

Desejamos a todas vocês muita saúde e paz na gravidez. Ficamos imensamente felizes em saber que de alguma forma ajudamos.

“Há dois anos comecei a me corresponder com a Maria José. Vi seu nome na coluna Mural pedindo uma receita árabe. Mandeí a receita e começamos uma amizade. Nos correspondíamos por carta e telefone, até que aceitei seu convite para visitá-la em Sete Lagoas, MG. Conheci sua família e adorei, acho que nossa amizade vai durar a vida toda. Obrigada Nestlé.”

Vanderlúcia J. M. da A. Matos
Rua Viçosa, 72, São Gonçalo, RJ
– CEP 24456-090

LEMBRANCINHAS

Sempre tive vontade de aprender a moldar biscoito. Aprendi o passo-a-passo e fiz lindos potes, que minha família adorou.

Carla Ap. Novais Alves – Andrelândia, MG

Apesar de estar na 7ª série e de já ter aprendido inglês, gostaria de saber o que significa Good Food, Good Life.

Raiane Manoel Pereira – São Paulo, SP

Raiane, numa tradução ao pé da letra, significa “boa alimentação, vida boa”. Mas, para a Nestlé, isso pode ser ampliado para “boa nutrição (saudável, equilibrada), vida saudável e prazerosa”. É o que procuramos oferecer: nutrição, saúde e bem-estar a todos os nossos consumidores.

ERRATA

Um problema técnico impediu a leitura do início do texto sobre o sorvete Extrême Gold, no *Da Nestlé pra Você* (pág. 32) da última edição. A primeira frase é: “Sorvetes Nestlé acaba de lançar no mercado a marca Extrême, que surgiu na França em 1988”.

mural

Desejo receber receitas de comidas típicas do Nordeste.

Mônica Fortes Amorim de Carvalho
– Teresina, PI, moni853@bol.com.br

Peço sugestões de artesanato com materiais recicláveis (principalmente garrafas PET e caixas tetrapak). Troco receitas.

Ivany Guerra Pedrassi – São Paulo, SP
ivanyguerra@yahoo.com.br

Gostaria de receber receitas de bolos de outras regiões, além de amostras de ponto cruz.

Rosângela Silva Soares – São Paulo, SP
tob.princesa@ibest.com.br

Quero receber receitas de sonho, vatapá e bolinho de feijão. Tenho várias para trocar.

Adilson José Madeira – Rua 23, nº 44, Sange-naro, Ribeirão das Neves, MG – CEP 33825-400

Quero receber receitas de pratos salgados e doces, como tortas e docinhos de festa.

Julliete Cristina de Oliveira – Rua X 46, quadra 50, lote 14, Aparecida de Goiânia, GO – CEP 74922-170

Estou tentando fazer uma biblioteca no meu bairro. Peço que me ajudem doando livros.

Maria Raimunda – Rua Pedro Ludovico, 94, Fortaleza do Taboão, TO – CEP 77708-000

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