

sabores

Receita 1

Arroz de forno com queijo e carne moída

Ingredientes Arroz

1 colher (sopa) de óleo
1 cebola média picada
2 xícaras (chá) de arroz Camil
4 xícaras (chá) de água fervente
2 colheres (chá) de sal

Carne moída

1 colher (sopa) de óleo
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
2 tomates sem sementes picados
300 g de carne moída
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
meia xícara (chá) de água quente
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

Montagem

2 ovos cozidos picados
100g queijo mussarela fatiado

Para polvilhar

queijo parmesão ralado
queijo mussarela ralado

Modo de Preparo Arroz

Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.



DIVULGAÇÃO/ CAMIL

Acrescente o arroz e continue refogando até envolver bem os grãos no refogado. Junte a água, o sal e cozinhe com a panela parcialmente tampada por 10 minutos ou até o líquido secar e o arroz ficar cozido. Retire do fogo, tampe a panela e reserve.

Carne moída

Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo médio e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione o tomate e refogue por alguns minutos. Junte a carne e continue refogando até perder a cor avermelhada. Adicione o extrato de tomate, a água e o sal. Cozi-

nhe por cerca de 5 minutos em fogo baixo, panela tampada, até o molho começar a encorpar. Retire do fogo, adicione o cheiro-verde e reserve.

Montagem

Preaqueça o forno por 10 minutos, em temperatura alta (200 C). Cubra o fundo de um refratário médio (35 x 20 cm) com metade do arroz cozido. Sobre o arroz distribua a carne moída, os ovos picados e cubra com uma camada de fatias de mussarela. Distribua o restante do arroz e polvilhe com os queijos ralados. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

Receita 2

Pão de Mel recheado

Ingredientes

3 gemas
1 xícara de açúcar
1/2 xícara de açúcar mascavo
1 xícara leite morno
1 xícara de mel
2 colheres de chá canela em pó
2 colheres de chá cravo em pó
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de amido de milho
Maizena
1/2 xícara de óleo
1 colher de chá bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de fermento em pó
3 claras em neve
400 gramas de chocolate ao leite hidrogenado derretido
400 gramas de chocolate meio amargo hidrogenado derretido
600 gramas de doce de leite
1/2 xícara de nozes picadas
papel-manteiga
margarina e farinha para untar



DIVULGAÇÃO/ MAIZENA

Modo de preparo

Unte e enfarinhe 40 formas para pão de mel (7 cm de diâmetro). Reserve. Preequeça o forno em temperatura média (180°C).

Massa

Bata na batedeira as gemas, o açúcar, o açúcar mascavo, o leite, o mel, a canela e o cravo. Acrescente alternadamente a farinha, o amido de milho e o óleo até que a massa fique homogênea. Retire da batedeira

e misture delicadamente o bicarbonato, o fermento e as claras. Coloque nas formas reservadas e leve ao forno por 25 minutos ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo. Desenforme e reserve até esfriar.

Recheio

Em uma tigela, misture o doce de leite e as nozes. Corte cada pão de mel ao meio. Distribua o recheio em uma das partes e feche com a outra metade.

Cobertura

Em uma tigela, misture o chocolate ao leite e o chocolate meio amargo. Mergulhe o pão de mel no chocolate, banhando-o por inteiro. Deixe escorrer e coloque sobre uma superfície forrada com papel-manteiga para secar. Depois de secos, apare as rebarbas com uma tesoura. Sirva a seguir.

Receita 3

Bolo de banana integral

Ingredientes

2 bananas cortado em cubos pequenos
3 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo
1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo Integral
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
1 xícara (chá) de óleo de canola
2 ovos batidos
1 xícara e meia (chá) de AdeS Original

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180 C). Unte e enfarinhe uma assadeira retangular média (33 cm x 23 cm) e reserve.



DIVULGAÇÃO/ ADES

Cobertura

Em uma panela pequena, junte a banana e o açúcar, e cozinhe em fogo médio, com a panela destampada por 5 minutos, ou até secar o líquido. Retire do fogo e reserve.

Massa

Em uma tigela grande, peeneire juntos a farinha de trigo, a farinha de trigo integral, o açúcar e o fermento em pó. Junte o óleo, os ovos, o AdeS e misture até que a massa fique homogênea. Disponha a massa na forma reservada, distribua a cobertura de banana sobre a massa e leve ao forno por 30 minutos, ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo. Retire do forno e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva em seguida.



DIVULGAÇÃO/ SHOPTIME

ELÉTRICA - A panela de pressão Fun Kitchen é elétrica e é oferecida em três tamanhos (4, 5 e 6 litros) e modelos em inox, vermelho e preto. Com timer e três válvulas de segurança, 8 pré-programações para otimizar o tempo de cozimento sem queimar, a panela ajuda na economia de gás, mas sem encarecer a conta de energia. garantia de dois anos. Neste mês de abril, os clientes que comprarem o produto ganharão um livro de receitas para panelas de pressão elétrica. Garantia de dois anos. www.shoptime.com.br.

O MAIS NOBRE E LEGÍTIMO BACALHAU

Gadus Morhua

MERCENARIA **KING** PRODUTOS NATURAIS e SUPLEMENTO ALIMENTAR que ajudam no EMAGRECIMENTO

MERCADO MUNICIPAL BOX 29 F: 3232.2467

Christian Barbosa



Tempo livre não significa ter tempo disponível

Ter tempo livre e ter tempo disponível são conceitos completamente diferentes, mas que muita gente ainda confunde.

Aliás, diria que muitas pessoas têm a produtividade prejudicada por conta disso, pois ter um horário vago na agenda não significa que você está livre para agendar qualquer coisa.

Vamos pensar em um exemplo prático, você resolve olhar para a sua agenda e percebe que tem um buraco na quinta-feira, mas no restante dos dias você tem reuniões agendadas em todos os horários. Até que chega um amigo e diz que na quinta-feira tem uma reunião com um cliente e te convida para participar, só para fazer uma companhia e dar uma força. Como você tinha uma vaga na agenda, nem pensou duas vezes e confirmou presença, lotando a semana com reuniões.

No entanto, muitas vezes as pessoas não percebem que esse tempo que estava "livre", não necessariamente estava disponível. Talvez, essa era a única oportunidade que você tinha na semana para colocar os seus e-mails em ordem, para fazer algo que estava atrasado, terminar um projeto ou relatório. Enfim, para fazer as suas coisas.

Muita gente fica orgulhosa de olhar para a semana e ver que a agenda está completamente cheia. Quando eu percebo que não tenho um dia livre, busco formas de trocar algumas das reuniões, juntar parte delas em um mesmo dia, remarcar para um momento mais oportuno ou fazer via Skype, para minimizar

o tempo de deslocamento. Sempre penso nisso, porque eu preciso ter dias livres durante a semana.

Aliás, muita gente tem o hábito de realizar inúmeras atividades também aos fins de semana. É muito comum ouvir as pessoas reclamando que o domingo já acabou e o fim de semana passou rápido demais, nem deu para aproveitar direito.

Por que isso acontece? Geralmente, a pessoa utiliza o tempo que teoricamente estaria livre para realizar diversas coisas e esquece de disponibilizar algumas horas para aquilo que deveria ser feito. Ou seja, no período da manhã você agenda um compromisso, na sequência, vai para um almoço marcado, depois para uma festa e encerra o dia em uma balada. No domingo, faz a mesma coisa.

Dessa forma a pessoa lota o sábado e domingo de atividades e o cérebro não descansa, o corpo não para.

Quem vive nesse ritmo, não consegue descansar, vive em um ciclo de agitação e correria, pois inicia e encerra a semana na mesma loucura. Às vezes, precisamos parar, enxergar a forma como estamos conduzindo a vida e começar a deixar mais tempo disponível na agenda, só as-

sim você terá tempo para realizar atividades que te dão prazer. Como uma atividade física, ler um livro ou apenas ficar sentado no sofá de casa vendo um filme ou uma série. O importante é ter um tempo livre para o seu corpo descansar, relaxar e recuperar as energias, sem ter nada para pensar.

“Quando você aprende a aproveitar o seu tempo livre, você se sente melhor, pois deixa o seu corpo e a mente livres para realizar aquilo que faz bem. Porém, isso não significa que é para desperdiçar esse tempo à toa, deixar todos os sábados e domingos livres, pois isso vai impedir você de progredir. Saiba dosar as duas coisas e entenda que o nosso corpo tem um limite

e ele responde por você, isso é, se você está cansado demais, pegando pesado, você vai acabar ficando doente ou estressado e não saberá o motivo. Por isso, sempre que olhar para a sua agenda, lembre-se: tempo livre, não é tempo disponível.

Christian Barbosa é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo (www.maistempo.com.br)

A primeira vez a gente não esquece

Estela Casagrande

estela.casagrande@jrcruzeiro.com.br

Estava na fila da padaria e a operadora de caixa me chama. O casal que estava no início da fila se adianta e ela insiste me chamando. O casal volta ao lugar olhando para trás. Olho também para me certificar se era mesmo a mim que a moça estava chamando. Era. Fui meio constrangida e a mulher justifica que aquele caixa é preferencial para pessoas “de cabelos brancos”. Da-Sim, eu tenho cabelos grisalhos, mas tenho 52 anos. Pela lei ainda não tenho direito a nenhum privilégio. Naquele momento senti um misto de vergonha e culpa. “Estou passando a ideia de ter uma década a mais?”

Consegui entabular conversa com a moça para que ela também não se sentisse culpada pelo erro. A última coisa que eu queria é que ela pensasse que eu me sentia ofendida.

Compreendo-a perfeitamente. Já perguntei quantos meses tinha um bebê e ouvi da mãe que a criança tinha 20 dias, e quando eu mesma fui mãe, nunca sabia escolher o tamanho das roupas dos meus filhos. Não me pergunte a idade de alguém, ou manequim, baseados na aparência, eu nunca saberia responder.

Mas o episódio me fez refletir sobre um “problema” iminente para a sociedade que não vejo solução à vista, embora seja um problema menor. Daqui a uma década, estarei e comigo um montão de gente - na faixa de idade beneficiada pela lei de atendimento preferencial. E com a vida sendo alongada cada vez mais, vai sobrar fila e faltar vaga. Por outro lado, vejo idosos já nos dias de hoje que usam da preferência para se sentirem privilegiados. Saltitam pelo estacionamento após deixar seus carros nas vagas destinadas, deixam para trás trabalhado-

res apressados e famintos na fila do caixa para depois ficar horas em pé conversando no corredor com um conhecido.

Não pense que sou contra os direitos conquistados com muito custo e que são desrespeitados diariamente. Mas penso que daqui a uma década, se puder, vou continuar deixando o carro longe e caminhar até a entrada do supermercado, e que sem pressa e sem problemas de saúde, não há mal algum em esperar na fila comum. Foi numa fila longuíssima de pré-feriado que aprendi a receita de pão de alho, que soube da infância de um rapaz que veio de outra cidade para estudar e que ficaria noivo naquele dia. Não seria uma tristeza tremenda perder essa oportunidade de troca? Todas essas reflexões me vieram no dia em que a operadora de caixa viu nos meus cabelos brancos a justificativa para uma gentileza.