

# JORNAL DA FEIRA

NOTÍCIAS, DICAS E RECEITAS FRESQUINHAS



LEIA O QR CODE PARA TER ACESSO A VERSÃO DIGITAL

## RECEITA DA FEIRA

# BOLO SALGADO DE MILHO

### Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de milho-verde batido no liquidificador ou ralado
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- 3/4 xícara (chá) de manteiga derretida quente
- 1/4 xícara (chá) de óleo quente
- 2 xícaras (chá) de queijo meia-cura ralado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

1. Coloque a massa de milho numa bacia e despeje a manteiga quente sobre a massa, mexendo bem.
2. Em seguida, junte o restante dos outros ingredientes e misture.
3. Unte uma forma de pão e despeje a massa; leve para assar em forno preaquecido em temperatura alta até a massa ficar dourada.
4. Sugestão: o queijo pode ser substituído pelo recheio de sua preferência.

Rendimento: 12 porções  
Tempo de preparo e cozimento: 1h15



## MERCADO DE PINHEIROS RECEBE AÇÕES SUSTENTÁVEIS

A Estação Preço de Fábrica foi instalada no Mercado de Pinheiros em busca de trazer vantagens como cashback para quem levar seus recicláveis ao container instalado no local. **Onde: Mercado Municipal de Pinheiros - R. Pedro Cristi, 89 - Pinheiros - São Paulo.**



## RUMO A VIII CONFERÊNCIA MUNICIPAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

No último mês de junho foram realizadas sete pré-conferências macrorregionais e discutidas políticas públicas de segurança alimentar e nutricional para o município de São Paulo. No processo, foram escolhidos os delegados da sociedade civil que representarão suas regiões no grande evento que ocorrerá nos dias 4 e 5 de agosto. **Onde: Instituto Biológico Avenida Conselheiro Rodrigues Alves, 1.252 - Vila Mariana - São Paulo.**

## DIVISÃO DE DESAPARECIDOS

Se você viu alguma dessas pessoas, entre em contato com a gente



**(11) 97549-9770**



### Gervson Bezerra dos Santos

Hoje ele tem: **29 anos**  
Desapareceu em: **07/05/2023**  
Visto pela última vez: **Jd. Ibirapuera - SP**



### Mário Bacoccini

Hoje ele tem: **45 anos**  
Desapareceu em: **29/05/2023**  
Visto pela última vez: **Pinheiros - SP**



### Luiz Renato Teixeira

Hoje ele tem: **32 anos**  
Desapareceu em: **12/05/2023**  
Visto pela última vez: **Mariana - MG**

## RECADASTRAMENTO DO PROGRAMA CIDADE SOLIDÁRIA

O prazo para recadastramento de entidades da sociedade civil do Programa Cidade Solidária ocorrerá até dia 14 de agosto. A data vale também para novas entidades interessadas em receber o benefício para doação.

O preenchimento do formulário é feito pelo Portal SP 156. (Acesso: [bit.ly/portal156](http://bit.ly/portal156)).

A iniciativa distribui cestas básicas às entidades da sociedade civil que atendem pessoas em situação de vulnerabilidade na cidade, e distribuiu mais de \*7,5 milhões de cestas básicas desde o seu lançamento, no início de 2020.



## COMO MANTER A HIDRATAÇÃO NO INVERNO?



### DICA 1

Facilite o acesso à água. Em casa, posicione o filtro num lugar de passagem, no trabalho, tenha uma garrafa cheia sempre à mão.

### DICA 2

Invista nos chás. Abasteça a dispensa com ervas e especiarias ou até mesmo aproveite a oportunidade para montar uma horta com algumas ervas como hortela, cidreira, melissa, capim limão, etc.

### DICA 3

Acrescente sopas ao cardápio. No inverno, a sopa tem tripla função: nutri, aquece e ainda aumenta a ingestão de líquidos.

### DICA 4

Aumente o consumo de verduras e legumes. Eles possuem alto teor de água e para facilitar o consumo no inverno, podem ser preparados refogados e grelhados.

## TÁ NA SAFRA + BARATO

### MORANGO

Rico em vitamina C, pode ser consumido cru ou após o preparo de diferentes formas, em pratos doces e salgados. Uma dica interessante é utilizá-lo como substituto do tomate em saladas, recheios de sanduíches e molhos para macarrão e carnes.

### MEXERICÁ

Além de conter vitamina C, é uma boa fonte de fibra alimentar. Para aproveitá-la de forma integral e aumentar ainda mais o seu potencial nutritivo, é possível utilizar a sua casca no preparo de doces, geleias, chás e água saborizada.

### MANDIOQUINHA

Uma importante fonte de energia que pode facilmente substituir a batata em vários tipos de preparo, incluindo na forma de chip ou palha e no preparo de escondidinhos.

### BRÓCOLIS

Boa fonte de ferro, cálcio e fibras. É interessante o seu consumo como ingrediente em saladas, sopas, suflês, quiches, bolos salgados e refogados, além de combiná-lo com macarrão e arroz.

### RABANETE

Possui o potássio como fonte e não é preciso descascá-lo para consumi-lo. O uso mais comum é na forma crua, em saladas. Mas podem também ser preparados na forma de petiscos, como uma alternativa mais saudável.

### ABÓBORA CABOTIÁ

Rica em vitamina A, é uma opção muito versátil, podendo ser consumida de diferentes formas: saladas, cozidas, refogadas, sopas, curau, purê, pães, bolos, pudins e doces. As sementes também podem ser torradas e consumidas como um delicioso aperitivo.



@SegurancaAlimentarSP  
@AbastecimentoSP

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA  
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO



CIDADE DE SÃO PAULO