

JORNAL DA FEIRA

NOTÍCIAS, DICAS E RECEITAS FRESQUINHAS



LEIA O QR CODE PARA TER ACESSO A VERSÃO DIGITAL

PREFEITURA DE SP REALIZA A INSTALAÇÃO DE 300 BANHEIROS NAS FEIRAS LIVRES DA CIDADE

A medida atende a uma demanda antiga da população e dos feirantes, que solicitavam a instalação de banheiros nas feiras para melhor atendimento.



PREFEITURA DE SP LIBERA RODÍZIO PARA VEÍCULOS DE FEIRANTES

A medida visa facilitar o abastecimento de alimentos na cidade, assim como o trabalho de quem faz a comida chegar ao prato do paulistano. **Acesse o formulário para solicitar ----> bit.ly/feiranteliberacaoRodizio**

DICAS DE HIDRATAÇÃO PARA O VERÃO

- Se atente aos primeiros sinais de sede e procure satisfazer de imediato a necessidade de beber água sinalizada pelo seu organismo.
- Facilite o acesso à água. Em casa, posicione o filtro num local de passagem, fora do lar, tenha uma garrafa cheia sempre à mão.
- Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes. Estes alimentos possuem bom poder de hidratação, o pepino, por exemplo, possui 96% de sua composição de água.
- Aumente o consumo variado de líquidos, experimente receitas novas de sucos naturais, águas saborizadas, chás gelados, picolés de frutas, smoothies. **Baixe nosso livro de receitas grátis pelo QR Code ao lado ----->**



DIVISÃO DE DESAPARECIDOS

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

(11) 97549-9770

Valdemir de Deus Rodrigues Oliveira

Hoje ele tem **49 anos**
Desapareceu em **20/06/2023**
Visto pela última vez **São Paulo - SP**

Romário Augusto Melo Marques

Hoje ele tem **29 anos**
Desapareceu em **03/09/2023**
Visto pela última vez **Paraisópolis - SP**

Guilherme G. de Andrade

Hoje ele tem **20 anos**
Desapareceu em **12/10/2023**
Visto pela última vez **São Paulo - SP**

Picolé de Abacaxi com Hortelã e Gengibre



INGREDIENTES:

- 4 fatias grossas de abacaxi
- Lascas de gengibre (a gosto)
- Folhas de hortelã (a gosto)
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador. Despeje o suco nas forminhas para picolé. Leve ao congelador por pelo menos 3 horas.

Rendimento: 5-6 porções **Tempo de preparo:** 30 minutos + 3h de congelamento

Receita de Natal - Sangria sem álcool



INGREDIENTES:

- 1 litro de suco de uva integral
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de água com gás
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado em cubos
- 1 xícara (chá) de maçã sem sementes picada em cubos
- 4 canelas em pau
- Gelo

MODO DE PREPARO:

Para preparar a bebida, higienize as frutas com solução clorada, descasque o abacaxi e retire as sementes da maçã. Corte em cubos o abacaxi e a maçã. Prepare o suco de laranja. Em uma jarra, misture o suco de uva integral e o suco de laranja, adicionando as frutas picadas e a canela em pau. Deixe na geladeira por no mínimo 1 hora. Na hora de servir, acrescente água com gás gelada e gelo. Se desejar, adoce com açúcar demerara ou adoçante de sua preferência.

TÁ NA SAFRA + BARATO

MELANCIA

É uma fruta hidratante, composta por cerca de 92% de água. Ao comprar, verifique a mancha clara indicando colheita adequada. A polpa uniforme e acentuada é ideal. A entrecasca branca enriquece receitas com fibras como refogados, farofas, saladas e doces.

ABACAXI

É uma fruta versátil na culinária, usada em pratos doces e salgados. A casca pode ser aproveitada em sucos, chás e bolos, aumentando a oferta de fibras. A bromelina do abacaxi auxilia na digestão de proteínas, sendo um amaciante natural de carnes.

TOMATE

É muito consumido e utilizado em diversas preparações, salgadas e doces, como geléia, suco e bolo. Possui antioxidantes que estimulam a defesa do organismo e combina bem com ervas e especiarias como manjeriço, orégano, tomilho, curry, pimentas, coentro, salsa e alho.

ALHO PORÓ

É uma hortaliça semelhante à cebola, alho e cebolinha, tem sabor suave e é versátil. O talo substitui a cebola em pratos como arroz, cremes e risotos, enquanto as folhas dão sabor a sopas e caldos. É nutritivo, fornecendo fibras, vitaminas e minerais essenciais.

10 de dezembro - Dia Internacional dos Direitos Humanos