

SABOR AO REPRODUZIR ALGUMA RECEITA, NÃO SE ESQUEÇA DE COMPARTILHAR NAS SUAS REDES SOCIAIS MARCANDO @JORNALOVALE

ARROZ COM LENTILHA

INGREDIENTES:

2 xícaras de arroz
3 xícaras de lentilha
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque

o arroz, cubra com água e uma pitada de sal. Cozinha por cerca de 15 minutos.

Em outra panela, coloque a lentilha, cubra com água e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que esteja

macia - cuidado para não cozinhar muito, pois ela desmancha!

Solte o arroz na panela e misture com a lentilha, mexa delicadamente e está pronto para servir.



SALADA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

2 cenouras
2 rabanete
1 xícara de uva passa
1 limão
Azeite e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Corte em fatias a cenoura e o rabanete e junte com a uva passa, tempere com o suco do limão, o azeite e o sal.

PEITO DE PERU COM LARANJA

INGREDIENTES:

2 peitos de peru
1 laranja
2 colher de mel

MODO DE PREPARO:

Coloque os peitos de peru na assadeira. Misture o suco de laranja com o mel e regue a carne. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 40 minutos. Tire o papel alumínio e deixe por mais 20 minutos ou até dourar. Sirva.



*Produtos foram consultados no dia 10 de dezembro. Sujeitos a alteração.

Fotos: Paula Maria Prado

COZINHA CHEF ASSINA TODAS AS RECEITAS DAS CEIAS

Fernanda Ferreira e sua mistura de sabores

DA REDAÇÃO. Responsável pelo Tírel Atelier de Gastronomia e Eventos, a chef Fernanda Ferreira gosta de exercitar a criatividade. Não à toa, seus projetos são sempre desafiadores: sua meta é criar pratos e cardápios personalizados a partir

da necessidade de cada cliente.

Aplicada, a chef é conhecida pela produção de eventos corporativos, pela criação de menus para restaurantes da região e por suas consultorias. Como se não bastasse, nos últimos anos, ela se lançou em outra missão: "food styling".

Nunca ouviu falar? É o nome que se dá a um conjunto de técnicas que deixa um prato atraente para sessões de foto e vídeo. Especialista no setor, suas produções podem ser vistas em comerciais de TV. ■

COMPRAS PRODUTOS FORAM DOADOS PELO SPANI

Grupo Zaragoza: destaque no ramo atacadista

DA REDAÇÃO. Detentor das brasileiras Spani Atacadista e Villarreal Supermercados, o Grupo Zaragoza foi fundado em 2003, em São José dos Campos (SP), e ocupa posição de destaque no setor atacadista. Em março deste ano, o grupo conquistou o

primeiro lugar no quesito taxa de crescimento, na 42ª edição da pesquisa Ranking Abras (Associação Brasileira de Supermercados).

São, atualmente, 26 lojas distribuídas na Grande São Paulo, no Vale do Paraíba paulista e fluminense, na região do Alto Tietê, Sudeste e Centro-Oeste Paulista e gera mais de 5.000 empregos diretos nos 20 municípios onde atua.

O Villarreal Supermercados possui cinco unidades, sendo três em São José dos Campos, uma em Taubaté e Cruzeiro. ■

