



# Especial DE NATAL

*Neste, que será o final do ano  
mais singular dos últimos tempos,  
expressamos nosso desejo de que a paz,  
saúde e a união estejam em vossos corações.  
São os votos do Grupo Correio!!!*



# O significado do Natal

**Esses presentes são os sentimentos que, de uma forma ou de outra, nos invadem na época mais encantada do ano e dão significado ao Natal**

Quando, às 23h59 do dia 31 de dezembro de 2019, brindávamos e comíamos as 12 uvas fazendo os maiores desejos para 2020, ninguém contava que estaríamos a

essa época com tantas restrições na normalidade das nossas vidas cotidianas. 2020 não foi fácil.

O Natal é a época de ver os sorrisos estampados no rosto de cada criança, cada adulto, cada idoso. Afinal, quem não gosta de Natal?!

Diferente de todos os anos que já se passaram, neste pode ser que o presente seja mais importante que a presença. As restrições ainda estão valendo. Ainda não pode festão, uma ceia com toda a família reunida. Ainda é momento de se ter cuidados, cautela.

Presentear alguém é também receber um presente. O sorriso no rosto é o que basta, é a prova da gratidão. Esses pre-

sentes são os sentimentos que, de uma forma ou de outra, nos invadem na época mais encantada do ano e dão significado ao Natal. Amor, união, partilha, gratidão. São tantas palavras para representar o que sentimos com as luzes que piscam pelos cantos de toda a cidade, com as cores que irradiam. Isso, sem esquecer dos sabores exclusivos do Natal.

O Natal de 2020 será diferente. As casas terão menos gente. Mas isso não significa menos amor, menos sentimento de união.

Feliz Natal são os nossos desejos. E cuidem-se, para que possamos comemorar novamente em 2021.

**Correio**  
DO POVO DO PARANÁ

**Edição, textos e fotos**  
Andramara Lemonie e Ana Paula Silva

**Artes e projeto gráfico**  
Isabela Ortiz

**Diagramação**  
Willian Feles

**Direção comercial**  
Ellen Thayne

**Impressão**  
Gráfica Correio

**GRÁFICA  
CORREIO**

FELIZ  
Natal

Que possamos aquecer os nossos corações  
com o clima de Natal e transmitir esse  
amor a todos que nos rodeiam.



**MARJON**  
ARTEFATOS DE CONCRETO  
(42) 3635-4246

Avenida Deolinda Oliveira Luz, 680

# As cores e sabores do Natal



*Delícias tradicionais de Natal viraram fonte de renda para duas professoras*

**A**s luzes coloridas, as bolas penduras na árvore, o Papai Noel. Esses são alguns dos elementos que faz

entrar no clima de Natal. Além disso, algumas tradições e delícias, como a ave na ceia, o chocotone ou panetone, as famosas

bolachas caseiras fazem o espírito natalino ser mais presente nas casas. Além disso, cada vez mais o 'caseiro' vem ganhando

espaço. 2020 foi atípico, e isso é consenso. Muitos perderam o emprego e tiveram que se reinventar. Outros, encontraram

na pandemia uma nova fonte de renda, como é o caso da laranjeirense Taina Rocha, que criou a Pacume.

*Feliz  
Natal!*

Que neste Natal você desfrute cada momento com imensa alegria e que seja formado um elo de paz, amizade e amor.



# As cores e sabores do Natal

**M**ãe de Melissa, de 1 ano e 7 meses, ela é professora de educação física. No início do ano, quando voltaria a trabalhar, iniciou a pandemia. Ela optou por não assinar contrato para poder ficar com a filha, já que as creches não teriam mais aulas.

## COMO COMEÇOU?

Como era ela a responsável pelas sobremesas nas festas da família e de amigos, uma amiga sugeriu que fizesse para vender. “Fiz curso e iniciei fazendo brownie. Fiz para uma amiga que passou para outra amiga e assim foi. Logo recebi a sugestão de fazer outras coisas e fui atrás de mais cursos”, relata.

Ela fez a partir de então bolo no pote, donuts, lasanha e empadão sob encomenda. Criou uma microempresa para isso.

## TRADIÇÃO PASSADA DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO

A cookie designer Jéssica Zwetsch viu uma tradição da família se tornar um negócio. Ela também é professora e em 2020 ficou com carga horária de 20 horas. “Nesse tempo extra que ficava em casa, parecia que faltava alguma coisa para fazer”, diz.

Ela conta que já fez bolos para vender há algum tempo, mas não era algo que gostava.

As bolachas pintadas, que dão nome à empresa, entraram na vida de Jéssica como uma opção para os aniversários dos filhos, para

## SABOR DO NATAL

Em junho, ela fez um curso online de panetone e desde então veio testando diferentes massas, no tamanho de 1 quilo. Ela pensou que como a situação econômica de muita gente não estava boa, por conta da pandemia, resolveu testar em um tamanho menor, as versões mini. “Na primeira semana, postei no grupo de WhatsApp e na hora, os 20 que havia feito se esgotaram. Comecei a receber muitas encomendas. É o que está sendo meu carro-chefe”, conta. Além das encomendas, ela vem trabalhando com pronta entrega também. As encomendas podem ser feitas até dia 22.

Para 2021, ela afirma que não se vê mais dando aula. “Não sei se me vejo de volta atuando na área. Mas se eu voltar a trabalhar como professora, não vou largar os doces. Ao

oferecer algo diferente aos convidados. “Logo comecei a receber encomendas e mais encomendas e não parei mais. Hoje não me vejo longe disso”, conta. Antes em um espaço pequeno, hoje ela já tem um espaço adaptado para produção das bolachas e afirma que também já está pequeno.

Tudo isso começou em novembro de 2019 e em 2020 se fortaleceu.

## NATAL 2020

Jéssica tem trabalhado apenas com pronta entrega. “Ao ver os modelos, as pessoas se deslumbram, pois cada um quer um

menos três vezes na semana quero me dedicar

ao meu negócio. Pois me fez um bem finan-

ceiro e psicológico”, completa.

Andramara Lemonie



Taina Rocha está fazendo sucesso com os Panetones na versão mini

Divulgação/ Arquivo Pessoal

modelo diferente. Pra quem quer produção isso não é bom, por isso optei por atender apenas com pronta entrega”, justifica. Ela lembra, no entanto, que continua atendendo a pedidos de diferentes bolachas para festas variadas como aniversários, batizados, sendo que a maioria deles vem pelo Instagram, principal meio de divulgação do trabalho dela. Para este Natal, ela produziu ainda dez receitas caseiras diferentes, que fazem parte do livro de receitas da família. “Costumávamos fazer essas receitas nos finais de ano. Minha avó costumava fazer 20, 30 quilos de bolachas e nós



Jessica deu vida às Bolachas Pintadas e vem 'enfeitando' o Natal de muitas famílias

quando criança ajudávamos”, relembra. Ela estará atendendo até

o dia 23, na rua Sete de Setembro, 1720, das 9 às 12 e das 14 às 21 horas.



*Feliz Natal*

Que a magia do Natal transforme  
sonhos em realidade!

**MARMORARIA**  
ORTIZ **MARMORARIA**  
**ORTIZ**

 (42) 9 9900-3377  (42) 3635-1400  R. Nogueira do Amaral, 1819

**Natal é família, paz  
e alegria. Que Jesus  
possa estar todos os dias  
presente em sua vida!**

**94.1**  
Campo Aberto FM

# A tradição das comidas típicas de Natal

MUITOS DOS PRATOS TÍPICOS FORAM IMPORTADOS. CONHEÇA COMO SURGIRAM ALGUNS DELES

As comemorações de Natal são ricas em costumes e tradições, apesar de ser uma data cristã, é comum que amigos e familiares de diferentes crenças se reúnam para celebrar e curtir o espírito natalino juntos. Um dos pontos principais da ceia de Natal é a mesa farta para a confraternização com

a família.

Os alimentos típicos da época têm origens diversas que se unem ao toque brasileiro dado às receitas. Ao mesmo tempo que em muitas mesas não falta o peru assado, herdado da América do Norte, em outras tantas a rabanada, copiada dos colonizadores portugueses, é a estrela da vez.

Divulgação



O peru é o prato mais tradicional da ceia de Natal



Divulgação

## A ORIGEM DOS PRINCIPAIS PRATOS DA CEIA NATALINA

**Peru de Natal:** a tradição é baseada na cultura do Dia de Ação de Graças nos EUA, quando é o prato principal do cardápio. Mas essa não é a única opção de carne natalina na mesa dos brasileiros. Uma das alternativas é o chester, um frango com o peito mais desenvolvido e, portanto, maior que os demais. Também há o tender, uma peça de presunto defumado de forma arredondada, que costuma ser decorada com cravos da Índia, característica do período natalino.

**Panetone:** Entre as diversas explicações para a origem do Panetone está a de que o pão, com frutas cristalizadas e que demandava mais tempo para ser produzido, teria surgido em Milão, quando era servido apenas em eventos especiais. Aos poucos, o produto teria sido popularizado após a comercialização por uma em-

presa de produtos alimentícios. A receita teria chegado ao Brasil no século XIX, trazida por imigrantes europeus.

**Uvas passas:** Estão presentes em diversos dos pratos natalinos. O uso mais comum é no arroz, conhecido como arroz à grega, que acompanha as carnes. Também são usadas na receita da farofa natalina.

**Rabanada:** De origem portuguesa, a rabanada é tradicional no dia da Consoada, que acontece em 24 de dezembro. Feita com "sobras" de pão povilhadas com açúcar, a sobremesa se tornou prato típico natalino. Também há relatos de que seria uma tradição europeia servir rabanada para mulheres que davam à luz, com o intuito de que produzissem mais leite.

**Nozes, castanhas e avelãs:** Frutos secos, típicos dos

países nórdicos, podem ser consumidos sozinhos ou em sobremesas. A associação com o Natal está relacionada à época típica de produção das plantas nativas da Europa e da Ásia, que costumavam dar frutos no fim de outono e começo do inverno. Histórias natalinas como a do quebra-nozes, lançada em 1881, ajudaram a popularizar a tradição.

**Salpicão:** O nome do prato seria oriundo da palavra salpicón, comum na culinária mexicana e francesa, e que faz referência ao preparo que leva ingredientes crus e molho. Trata-se de um prato servido em forma de salada, frio. No Natal, a receita que leva batatas, cenoura, frango e outras tantas opções de ingredientes costuma ser incrementada com adicionais como nozes picadas e uvas passas.

Natal é tempo de alegria, partilha e fraternidade. Que este clima seja a base para que possamos encontrar a felicidade e a paz.

## Feliz Natal!



**ME** DIGITAL  
**MODEL ELETRÔNICA**

(42) 3635-6247

Rua Coronel Guilherme de Paula, 947

## Deixe sua mesa mais bonita

COM A AJUDA DE CORTADORES EM FORMA DE DESENHOS VOCÊ PODE TRANSFORMAR UMA SIMPLES FATIA DE PÃO EM UM PRATO DECORADO

Falta pouco para o Natal! Para celebrar este que é um dos encontros em família mais aguardados do ano, separamos uma seleção de inspirações e entradas para deixar sua mesa deliciosa e decorada para a ceia – sem se esquecer dos ingredientes saudáveis. Você vai surpreender a todos com

um show de sabor e de belos pratos! Com a ajuda de cortadores em forma de desenhos (como estrelas e árvores de Natal) você pode transformar uma simples fatia de pão de forma em um prato decorado para a sua ceia. É só escolher pães brancos e integrais para brincar com as cores e texturas.

Divulgação



Os cortadores também ajudam a preparar lanchinhos que dão mais estilo à sua mesa. Recheie o topo com um patê ou massa doce e decore o prato com frutas vermelhas. O pão integral, mais escuro, ajuda a deixar a ideia ainda mais bonita.

Divulgação



Que tal preparar uma árvore de Natal com a ajuda dos próprios alimentos?

Divulgação



Pensando em canapés, um ingrediente que pode trazer muito sabor para essa clássica entrada é o pão alemão. Com uma fatia de salmão defumado e ervas para temperar, ele fica uma delícia!

Divulgação



O canapé clássico é um coringa que facilita a decoração de qualquer mesa. Aposte em recheios diferentes e os disponha em fileiras. Assim a sua bandeja fica mais colorida e atraente

# Feliz Natal!

Que a magia da noite de Natal transforme seus sonhos em realidade e lhe dê forças para começar uma vida nova!



**Casa Iris**  
Cama | Mesa | Banho | Confeções | Calçados

# O que o Natal representa para você?

**P**ara cada um, o Natal têm diferentes significados. Época de rever amigos e familiares que moram longe, de confraternizar, de trocar presentes e claro, de uma bela ceia todos juntos.

Para outros, é tempo de dar o seu melhor para alguém, de fazer

um trabalho voluntário. Enfim, cada um passa por esse período de diferentes maneiras.

E para saber o significado da data dos leitores, o Correio do Povo perguntou: "O que o Natal representa para você?". Confira algumas das respostas enviadas

## Josefa Aparecida Lopes

Representa o nascimento de Jesus e os encontros com os familiares, e que o menino Jesus venha trazer saúde, paz e a alegria.

A todos um feliz Natal e um próximo ano novo.

## Neiva Fatima

O Natal pra mim representa a união, porque nesses dias que as famílias estão unidas



**Natal é tempo de comemorar a vida, espalhar o amor e semear a esperança. Tenha um feliz natal!**

IMOBILIÁRIA CRISTO REI

421 3035-1024 421 9 9904-3401 © R. Ivan Ferreira do Amaral

## Zenilda Dariz

Natal é a data que comemoramos o nascimento de Jesus.

Mas muito mais que troca de presente, enfeite da casa, o Natal representa o amor ao próximo, o perdão, a confraternização, a união, a paz ...

Natal é tempo de abrir nosso coração e refletir sobre nossas ações, nossos gestos de partilha e compaixão.

## Fabiane Sierdovski

O Natal representa um recomeço, uma esperança sendo realizada.

O nascimento de Jesus Cristo nos apresenta uma vitória em meio a um mundo cheio de erros e pecados.

O Natal representa o amor verdadeiro que vem de Deus!!!

## Raquel Safrade

Natal é tempo de celebrar o nascimento de Jesus nosso Salvador.

Natal é momento de perdão, esperanças de esquecer as tristezas.

Natal é tempo de família. Feliz Natal é próspero ano Novo a todos.

## João Ribeiro

O Natal para mim significa renovação de esperança, pois o nascimento de Jesus veio para salvar a humanidade

## Junior Turra

Natal para mim representa vida, luz, uma data que transmite paz e alegria, que todas as famílias transformem a luz divina do Natal para iluminar suas vidas.

## Maria Helena

### Nascimento Nunes

O Natal para mim significa vida, comemoramos o nascimento de Jesus, comemoração, família, renovação, partilha de momentos felizes com as famílias.

## Cleusa Domareska

O Natal para mim é um momento muito especial, o dia que Jesus Cristo nasceu, momento de muita alegria, reunir a família e comemorar esse dia juntos, agradecer por tantas graça recebida, e que Jesus renasça no coração de todas as famílias trazendo paz. E que essa pandemia termine para o mundo voltar ao normal. E viva o Natal!

## Elza Almeida

Natal é data que comemoramos o nascimento de Jesus Cristo...

Mas muito mais que troca de presentes e enfeite em casa, o Natal representa o amor ao próximo, o perdão, a confraternização, a união e a paz. O Natal é tempo de abrir corações e refletir sobre nossas ações e nos dedicar a gestos de partilhas e compaixão.

## Bia Pires

Natal é tempo de esperança paz oração e lembrar que também já fui Criança



# O que o Natal representa para você?

## Anieli Bartoszyk

Natal, uma palavra tão simples, mas com diversos significados. Natal não é só comemoração, não é só ganhar presentes, é ver o sorriso das pessoas, é ver a casa iluminada, cheia de amor. Natal é esperança, ver a família reunida, montando os enfeites de Natal. Têm pessoas que não gostam do Natal, ou não sentem nada, mas por que?

A resposta eu não sei, mas deixe que o Natal te ilumine, seja feliz, nós merecemos!



## Aline Demenech

É uma data que não pode passar em branco.

O Natal ganha novos significados em tempos de coronavírus. Em muitas famílias, essa será a primeira vez em que a ocasião é experimentada à distância. Fundamental é perceber que o afastamento social não é o mesmo que isolamento emocional. Sentimentos como o respeito, a admiração, o carinho e o amor incondicional parecem potencializados quando não se está por perto - se tornam ainda mais importantes. Quando o beijo e o abraço apertado não podem ser dados, o presente é ter saúde e a família por perto, ainda que separados.

Feliz natal a todos ...

## Regiane Patrícia Ramos

O Natal em si carrega um grande significado de amor, de compartilhar e acolher. Quando crianças o Natal é esperado para receber presentes, ficar junto da família acordado até tarde, ver aquele tio ou tia que mora longe, mas que essa época do ano faz de tudo para se fazer presente, muita comida, muitas risadas... A medida em que vamos crescendo descobrimos que na verdade o que importava não era ganhar o melhor brinquedo ou aquela bicicleta tão desejada, mas sim podermos estar juntos da nossa família, se aconchegar no colo de nossos avós, aprontar com as tias, abraçar nossos pais. Este ano eu senti falta da "expectativa" do Natal, da ânsia que desejava que o Natal chegasse logo, mas, por mais que tenha sido um ano difícil eu ainda acredito na magia e renovação do Natal. Que este ano a iluminação natalina não esteja somente nas decorações de nossas casas ou empresas, que essa iluminação esteja dentro de cada um de nós, trazendo esperança e levando brilho, união e amor. Por fim, para mim Natal é época de se reconciliar com você mesmo, estar junto da família, perdoar e se manter perto das pessoas que são importantes na sua vida!



## Eliane Kot

No Natal, celebramos a visita de Deus à nossa terra, à nossa casa e, ao nosso coração.

Celebrar o Natal, para os cristãos, é celebrar a verdade que Deus se fez próximo de nós, melhor, Deus se fez um de nós,

se fez nosso irmão e conosco caminha sempre.

Pois Ele entrou na nossa história para dela nunca mais sair. Pelo contrário,

Deus se fez parte da nossa história para transformá-la em alegria e esperança.

No Natal, Deus, capaz de realizar o que quiser, sem limitar-se pelo tempo ou qualquer outra coisa, escolheu limitar-se nas condições de um pobre menino, sem ter sequer um lugar para nascer dignamente.

Ele fez-se homem sem deixar de ser Deus para comunicar-nos Seu infinito amor que faz novas todas as coisas.

É por isso que Natal é tempo de esperança e de realização de sonhos:

vemos, no presépio, realizar o sonho de Deus de nos salvar, pelo Seu amor, de uma vida encerrada no nosso egoísmo, limites e na morte.

Ele nos dá o maior presente: uma vida cheia de sentido! Feliz Natal.

## Elaine dos Santos

Com a chegada do Natal presenciamos os sentimentos de solidariedade e felicidade para todos os lados.

Essa data é o dia que comemoro o nascimento de Jesus Cristo, com a minha família e amigos, pessoas que amo. Essa data representa o amor o carinho com o próximo a capacidade de amar sem se preocupar com aparência. Esperamos ansiosos por este dia quando reunimos a família.

As crianças correm pela casa da vovó. O encontro dos irmãos que foram fazer a vida longe daqui. Alegria que as crianças passam quando recebem o Papai Noel.

São momentos inesquecíveis. Feliz Natal!

Natal é tempo de alegria, partilha e fraternidade. Que este clima seja a base para que possamos encontrar a felicidade e a paz.

## Feliz Natal!



**ME**  
DIGITAL  
**MODEL ELETRÔNICA**

(42) 3635-6247

Rua Coronel Guilherme de Paula, 947

# Receitas de assados

## CHESTER ASSADO

### INGREDIENTES

1 chester  
1 colher (sopa) de alho  
1 colher (sopa) de molho inglês  
1 xícara (chá) de calda de laranja  
2 cebolas inteiras

2 dentes de alho picados  
manteiga a gosto sal e pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere o chester com todos os temperos. Coloque as cebolas inteiras na cavidade do frango e deixe tomar

gosto por 6 horas. Leve o chester ao forno em uma assadeira, colocando pedacinhos de manteiga. Cubra com papel-alumínio e deixe assar por 40 minutos cobertos. Retire-os e deixe dourá-los. Bom apetite

Divulgação



## TENDER NATALINO FÁCIL

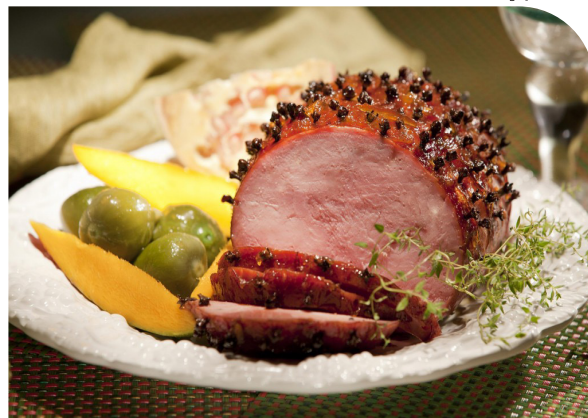
### INGREDIENTES

1 tender redondo  
4 colheres (sopa) de mel  
4 colheres (sopa) de mostarda  
1 saquinho de cravos  
rodela de abacaxi para enfeitar  
cerejas para enfeitar  
uvas para enfeitar

### MODO DE PREPARO

Prepare uma misturinha com a mostarda e o mel e mexa bem. Reserve. Faça cortes quadriculares no tender. Espete cravos nas junções. Lambuze-o com esta mistura de mostarda e mel e leve ao forno até que fique douradinho. Enfeite a travessa com rodela de abacaxi, uvas e cerejas.

Divulgação



## FELIZ NATAL

Que a verdadeira celebração esteja dentro de todos os corações e que lá se renovem os melhores sentimentos.

GRANDÃO MADEIRAS MATERIAIS CONSTRUÇÃO  
3635-1185 e 3635-1783



IRMÃOS GRANDÃO & CIA LTDA  
MADEIRAS E MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

(42) 3635-1185

AV DR CARMOSINO VIEIRA BRANCO, 164





# Coprossel

COOPERATIVA

Natal é tempo de fraternidade, cooperação e reflexão. O ano 2020 colocou em nossa história muitos desafios e adversidades diferentes, mas juntos superamos todos eles e saímos ainda mais fortalecidos.

Que nesse Natal possamos reascender a chama do amor verdadeiro e do valor daquilo que realmente importa, principalmente a saúde, fé e a família.

**A Coprossel deseja a seus cooperados, clientes e colaboradores um feliz natal e um ótimo 2021!**



# Que tal uma ceia mais saudável?

QUATRO RECOMENDAÇÕES SÃO MUITO IMPORTANTES PARA MANTER A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Divulgação



A ceia de Natal pode ser uma tentação para os que se preocupam com a boa forma: são muitos pratos deliciosos (e calóricos!), como bolinho de bacalhau, rabanada, chocotone, pavês, salpicão... É uma data especial e, muitas vezes, sinônimo de exageros alimentares. Mesmo que tradicionalmente as

ceias sejam recheadas de alimentos gordurosos e com excesso de açúcares, existem opções que podem deixar a ceia agradável e saborosa, sem prejudicar a saúde.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, quatro recomendações são muito importantes para manter a alimentação saudável: fazer

dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades; e evitar os alimentos ultraprocessados.

Divulgação



**Feliz  
NATAL**

NATAL É TEMPO DE COMEMORAR A VIDA,  
ESPALHAR O AMOR E SEMEAR A ESPERANÇA.

**VIA**  
VIARÁPIDA  
TELECOM

(42) 3635-8400 (42) 9 9902-0086  
Rua Diogo Pinto, 1276

# Dicas para ceia de Natal saudável

## NÃO FIQUE MUITO TEMPO SEM COMER

Sempre tem alguém que diz que vai ficar o dia todo sem comer, para “guardar espaço” para a hora da festa. Esse é um grande erro! O segredo é justamente manter o estômago abastecido para que não se chegue com tanta fome na ceia e assim devore tudo.

## EQUILIBRE O PRATO

Não deixe de comer todos os grupos de alimentos para montar um prato balanceado. Por isso, invista nos cereais integrais, legumes, verduras, uma carne (magra, de preferência) e um carboidrato. E dica extra: ao

investir na salada, opte por temperos naturais e deixe de lado os molhos industrializados, ricos em sódio. O azeite de oliva é um grande aliado da saúde e confere um sabor especial ao prato.

## PREFIRA AS ROTEÍNAS

As carnes magras são protagonistas dessa celebração, especialmente o peru e o cheddar. E elas são ótimas opções para a saúde, por serem fontes de proteínas, com um teor mais baixo de gordura ruim.

## APOSTE NAS FRUTAS SECAS

Itens como a uva-passa, o damasco, a tâmara e a am-

eixa estão presentes em diversos pratos típicos dessa época. Você pode até não ser fã de todas essas frutas secas, mas a verdade é que elas são ótimas para ajudar a manter a dieta em dia, uma vez que são ricas em fibras. Isso quer dizer que elas conferem saciedade e reduzem a compulsão por comida.

## BEBA BASTANTE ÁGUA

Durante as celebrações é normal optar pelo consumo de bebidas alcoólicas, mas isso não é desculpa para deixar de beber água. Pelo contrário! O álcool causa uma desidratação e, por isso, é essencial se manter hidratado. A água

ainda ajuda a digerir todo o alimento e causa saciedade, o que é importante para comer menos.

## NÃO EXAGERENOS DOCES

Para algumas pessoas essa é a parte mais difícil de resistir. E tudo bem se render a um pedaço do seu doce favorito. O grande problema é o exagero. Uma boa alternativa é optar por consumir frutas da estação ou até mesmo um sorvete com baixo teor de gorduras.

## NA MEDIDA DO POSSÍVEL, MANTENHA SUA ROTINA

Dezembro é um mês atípi-

co, com mil festividades. Por isso, se sentir que passou da conta em uma festa, controle-se na seguinte. E procure manter a rotina de exercícios físicos, algo essencial para a manutenção do peso corporal.

## NÃO EXAGERE NO ÁLCOOL

Tudo bem beber uma taça ou outra, mas prefira uma taça de vinho, que é mais saudável, ou um espumante, que contém menos calorias. E mais uma vez: não deixe de se hidratar e não fique de estômago vazio, uma vez que isso faz com que o organismo absorva o álcool mais rapidamente.

**Que o natal traga toda felicidade e alegria para você e sua família!**



Mudas frutíferas - Eucalyptus - Gramas - Hortaliças  
Paisagismos - Dedetização - Alevinos - Adubo orgânico  
Insumos agrícolas - Execução e manutenção de jardim

42 3635-1087

42 9 8434-6126

Marcos Winski

42 3635-2196

42 9 9845-0146

Marcia A. Rizzo

📍 Rua Marechal Cândido Rondon, 2567

# Receitas de sobremesa

## BOMBOM DE TRAVESSA

### INGREDIENTES

250 g de chocolate ao leite  
250 g de chocolate meio amargo  
2 latas de leite condensado  
2 latas de creme de leite  
2 colheres de margarina  
2 caixas de morango

### MODO DE PREPARO

Coloque as latas de leite condensado em uma panela com a manteiga e faça uma massa como um brigadeiro mole. Coloque em uma travessa e, por cima deste brigadeiro mole, coloque os morangos cortados ao meio. Reserve para fazer a cobertura. Para fazer a

cobertura, rale o chocolate ao leite e o meio amargo e misture ao creme de leite. Misture e coloque no micro-ondas durante 1 minuto. Retire e mexa. Coloque de novo no micro-ondas por mais 1 minuto. Despeje a cobertura por cima dos morangos e leve à geladeira coberta por papel-filme.

Divulgação



Divulgação

## PAVÊ NATALINO DE MARACUJÁ COM PANETONE

### INGREDIENTES

1 panetone de frutas ou chocolate (500g)

### CREME

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite com soro  
1 xícara (200ml) de suco de maracujá puro (in natura)

### COBERTURA

1 tablete de chocolate meio amargo (180g)  
1 lata de creme de leite com soro

### MODO DE PREPARO

Com uma faca de serra corte em cubos o

panetone e reserve. Bata no liquidificador o leite condensado com o suco de maracujá e o creme de leite. Em um refratário ou taças individuais distribua cubos de panetone, metade do creme, cubos de panetone novamente e o creme restante. Reserve.

### COBERTURA

Misture o chocolate meio amargo picado com o creme de leite e leve ao micro-ondas ou fogo baixo, mexendo até dissolver por completo. Deixe esfriar e espalhe delicadamente sobre o pavê. Leve para gelar por no mínimo 6 horas. Decore com raspas de chocolate no momento de servir.



Divulgação

# Looks para o Natal

A PERSONAL STYLIST FLAY BOEIRA DÁ ALGUMAS DICAS DE LOOKS PARA A DATA

Já escolheu o look para as festas de final de ano? Faltam poucos dias para uma das datas mais tradicionais vivenciadas pelas famílias e por isso, a personal stylist Flay Boeira dá algumas dicas de looks para a ocasião.

Segundo Flay, por serem datas especiais, vale separar looks especiais para comemorar e pode ser com peças que você já tenha no guarda-roupa, acrescentando acessórios, um sapato diferente, uma terceira peça ...

“E lembrando que estamos em época de pandemia e que a maioria das pessoas vai passar o natal em casa. Vale aquela produção mais caprichada mas com muito conforto!”, orienta.

O que vale nesses

tempos é não deixar a data em branco ou ficar desanimada. “Então muito pensamento positivo, e, lembra que logo, logo tudo isso vai passar e mergulha no seu armário! tenho certeza que tem muitas peças lindas lá só esperando pela sua criatividade”, diz.

A personal lembra que não precisa ser peças verdes ou vermelhas não, todas as cores são bem vindas, inclusive as fortes.

“Aproveita e usa a psicologia das cores a seu favor! Não sabe o que é? Corre lá nas minhas redes sociais (Instagram e TikTok @flayboeira) e procura meus videos falando sobre o assunto, tem sobre todas as cores!! Use a criatividade e inspire-se com os looks!”, completa.



## Feliz Natal!

QUE TODOS OS BONS SENTIMENTOS  
QUE O NATAL TRAZ PREENCHAM  
SEU CORAÇÃO.

AUTO CENTER  
**EQUIPEGIL**  
👨👩👧👦

42 3635-2209 42 98431-4035  
Av. Ivan Ferreira do Amaral Filho, 560



Se hoje, necessariamente a pandemia nos afasta fisicamente, temos certeza que num futuro muito próximo estaremos reunidos novamente para celebrar a vida, as conquistas e o novo ano que vem aí.

Continuamos Juntos como sempre estivemos, mas nesse ano você aí celebrando com quem for possível, e nós aqui cooperando e torcendo para que o seu Natal seja um momento de alegria e renascimento.

**A Sicredi Grandes Lagos PR/SP  
deseja a você:**

*Feliz Natal*

