

ANEXO A – Exemplo 1



Bolo de laranja de liquidificador

Adicione ao seu livro de receitas

Tweeter 0

Curte 431

+1 4

Ver mais fotos (19)

Compartilhe uma foto dessa receita

Envie suas fotos

INGREDIENTES

Massa:

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 1/2 laranja (pera ou lima) com casca
- 1/2 laranja (pera ou lima) sem casca
- 2 xícaras de açúcar refinado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

- Suco de 1 laranja
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina

★★★★★

132 votos
146 comentários

Avalie essa receita

Enviada por Larissa

Tempo de preparo
1h 00min


Rendimento
8 porções

Imprimir receita


Converter medidas

Imprimir lista de compras


VEJA TAMBÉM



Bolo de cenoura
★★★★★



Bolo de chocolate molhadinho
★★★★★



MODO DE PREPARO

Massa:

1. No liquidificador, bater muito bem os ovos, o óleo e 1 laranja (metade com casca, metade sem casca)
2. Enquanto isso, em um recipiente, colocar o trigo, o fermento e o açúcar
3. Acrescentar o conteúdo do liquidificador nesse recipiente e misturar tudo com uma colher até formar uma massa pastosa
4. Colocar tudo em uma fôrma untada com margarina e polvilhada com trigo
5. Levar ao fogo médio, pré-aquecido, por 30 minutos

Cobertura:

1. Levar todos os ingredientes ao fogo por 5 minutos
2. Derramar sobre o bolo, todo furadinho com um garfo

 [Imprimir receita](#)

 [Conversão de medidas](#)



Nega maluca



Bolo de fubá da vó Maria



Torta alemã (fácil-)



outras 14

ANEXO B – Exemplo 2

Contrato de Prestação do Serviço Móvel Pessoal na Modalidade Pós-Pago



CLARO S.A., com sede na Rua Flórida, 1.970, Brooklin, São Paulo/SP, CNPJ nº 40.432.544/0001-47, e a **AMERICEL S.A.**, com sede no SCN, Quadra 3, Bloco A, Lote F, Edf. Estação Telefônica Centro Norte, 2º andar, Asa Norte, Brasília/DF, CNPJ nº 01.685.903/0001-16, autorizada para prestar o Serviço Móvel Pessoal ("SMP"), denominadas **Claro**; e a pessoa identificada no Termo de Adesão, Anexo ao presente, sendo parte integrante deste, denominada **Assinante**, e em conjunto denominadas Partes. Resolvem firmar o presente Contrato:

I - Objeto

1.1 Prestação do SMP pela **Claro** ao **Assinante** habilitado, podendo receber e originar chamadas nas localidades atendidas pela **Claro**, em sua área de autorização.

1.1.1 As chamadas originadas e recebidas, a cobrar ou não, locais ou de longa distância, se processam de acordo com a Regulamentação do SMP, do Serviço Telefônico Fixo Comutado ("STFC") e com o Plano de Serviço escolhido pelo Assinante.

1.2 Chama-se Estação Móvel ("EM") o aparelho celular que possua certificação e homologação expedida e aceita pela Anatel, com chip de identificação do **Assinante** ("Chip"), observados seus limites de acesso do presente Contrato.

1.3 O **Assinante** declara que recebeu informações do Plano de Serviço contratado, bem como declara conhecer o Regulamento do SMP, os Planos de Serviços ofertados, inclusive o Plano Básico de Serviço, e as formas de faturamento e cobrança, constantes do Guia Claro e dos folhetos explicativos que integram o presente e que estão disponíveis no site www.claro.com.br, lojas e agentes **Claro**.

1.4 O **Assinante** tem ciência de que se for constatado o uso de informação incorreta, incompleta ou falsa pelo **Assinante**, este Contrato pode ser rescindido imediatamente, independentemente de notificação e de outras medidas cabíveis.

maior, e pela atuação de outras prestadoras de serviços de telecomunicações interconectadas à rede da **Claro**, por imposições governamentais, por má utilização do serviço ou da EM pelo **Assinante** ou por qualquer outro fato ou ato alheio à sua vontade ou fora de seu controle.

3.3 A **Claro** obriga-se a prestar o SMP segundo os padrões de qualidade exigidos pela Anatel.

3.4 O **Assinante** declara ter ciência das localidades cobertas pelo SMP, das limitações decorrentes de eventuais áreas com limitação de sinal e da disponibilidade de rede e, em hipótese alguma, o **Assinante** se desobrigará do pagamento do serviço sob alegação de não abrangência do SMP em certa área.

IV - Planos de Serviço

4.1 O **Assinante** tem conhecimento do direito de optar por quaisquer dos Planos de Serviço homologados pela Anatel e oferecidos pela **Claro**, inclusive o Plano Básico de Serviço, conforme a relação de Planos de Serviço disponíveis em www.claro.com.br e nos folhetos disponíveis nas lojas e nos agentes autorizados da **Claro**.

4.2 Neste ato, o **Assinante** optou pelo Plano de Serviço assinalado no Termo de Adesão, obrigando-se a cumprir todas as condições pertinentes ao Plano de Serviço escolhido e a este Contrato, devendo utilizar o serviço dentro dos limites legais, sob pena de aplicação das penalidades previstas neste Contrato e na legislação.

4.3. Somente o **Assinante** poderá solicitar a transferência de Plano de Serviço, a qualquer tempo, observadas as condições dispostas neste Instrumento por meio de ligação gratuita para o 1052, de qualquer telefone.

4.2.1 O **Assinante** tem ciência de que, se solicitar a transferência de Plano de Serviço, até sua efetivação, permanecerão válidas e exigíveis as tarifas, preços e encargos do Plano de Serviço ainda em vigor.

ANEXO C – Exemplo 3

informação incorreta, incompleta ou falsa pelo Assinante, este Contrato pode ser rescindido imediatamente, independentemente de notificação e de outras medidas cabíveis.

1.5 Será enviado ao Assinante que efetuar a contratação dos serviços ofertados pela Claro a distância, por meio do teleatendimento ou da internet, cópia do Contrato de Prestação do SMP com o aparelho celular adquirido, se for o caso, ou em até 48 horas após a contratação do serviço, para os casos em que não houver a aquisição de aparelho celular.

II - Habilitação

2.1 O Assinante adquirirá o direito de uso do SMP a partir da aceitação, pela Claro, do Termo de Adesão, preenchido e assinado pelo Assinante, bem como da apresentação e entrega de cópia dos documentos pessoais. A partir daí, a Claro poderá cobrar valores de habilitação e assinatura. O Assinante se compromete a manter seus dados sempre atualizados, e sempre que solicitado encaminhará cópia destes à Claro.

2.2 O Assinante se compromete a habilitar EM certificada e homologada pela Anatel e compatível com a rede da Claro, sendo de inteiro e exclusiva responsabilidade do Assinante a origem e forma de aquisição da EM, devendo apresentar, no ato da habilitação, o documento fiscal de compra da EM.

2.2.1 Na hipótese do Assinante adquirir apenas o Chip, será de sua responsabilidade a correta utilização dos serviços contratados na EM em que seja instalado.

2.3. A Claro poderá cobrar o valor de habilitação, quando prevista no respectivo Plano de Serviço.

III - Natureza dos Serviços Móveis

3.1 O SMP é um serviço de telecomunicações móvel terrestre, que possibilita a comunicação entre EM ou para outras Estações em uma mesma Área de Registro, ou acesso a rede de telecomunicações de interesse coletivo, sujeito, por sua natureza, a oscilações e/ou variações de sinal e velocidade de tráfego de dados, em razão de condições topográficas, geográficas, urbanas, climáticas, velocidade de movimento, distância do Assinante à Estação Rádio Base (“ERB”), disponibilidade de rede, dentre outros.

3.2 O Assinante reconhece que os serviços poderão eventualmente ser afetados ou interrompidos, não sendo a Claro responsável por eventuais

4.2.1 O Assinante tem ciência de que, se solicitar a transferência de Plano de Serviço, até sua efetivação, permanecerão válidas e exigíveis as tarifas, preços e encargos do Plano de Serviço ainda em vigor.

4.3 A Claro poderá modificar ou deixar de prestar serviços e facilidades adicionais, ou ainda, extinguir, ou mesmo alterar, total ou parcialmente, a qualquer momento, qualquer um de seus Planos de Serviço, devendo efetuar a comunicação em jornal de grande circulação, com antecedência de 02 dias, concedendo prazo de 06 meses para que o Assinante possa optar por outro Plano de Serviço, sendo que caso não ocorra a manifestação do Assinante, a Claro estará autorizada a efetuar a transferência deste para o Plano Básico de Serviço ou para outro Plano Alternativo de Serviço similar, de acordo com a regulamentação da Anatel.

4.4 O Assinante adimplente pode requerer à Claro a suspensão, sem ônus, da prestação do SMP, uma única vez, a cada período de 12 meses, pelo prazo mínimo de 30 dias e máximo de 120 dias, mantendo seu código de acesso e a possibilidade de restabelecimento da prestação do SMP na mesma EM (“Suspensão Voluntária”). Após esse prazo, a Suspensão poderá ser cobrada pela Claro. O período de Suspensão Voluntária não contará para o término do prazo de permanência mínima contratado.

4.4.1 Não será cobrada Assinatura ou qualquer outro valor referente à prestação de serviço durante o período de Suspensão Voluntária.

4.5 O Plano Claro Controle é um Plano Pós-Pago Alternativo de Serviço, comercializado pela Claro e homologado pela Anatel.

4.5.1 O Plano Claro Controle se caracteriza pela aquisição mensal de uma franquia pelo Assinante, sempre em Reais, para ser utilizada em ligações e/ou alguns serviços e facilidades adicionais ofertados pela Claro, conforme divulgação nos pontos de vendas (“Franquia”). Ao fim da Franquia contratada, a originação de chamadas(exceto para números especiais de serviços de emergência e chamadas que não importem em débito ao Assinante, inclusive a cobrar) e a utilização dos serviços disponibilizados pela Claro serão automaticamente bloqueadas (“Bloqueio de Utilização”). Para continuar usufruindo dos serviços prestados pela Claro até a próxima data de fechamento de seu ciclo de faturamento seguinte, o Assinante deverá inserir em sua EM, créditos pré-pagos, cuja validade dependerá do valor de recarga realizada.

4.5.1.1 Cada Franquia terá validade de 60 dias. Após esse prazo, o valor

ANEXO D - Exemplo 4

PRATO FEITO
AS MIL E UMA RECEITAS DE RODOLFO BOTTINO

Uanderson Fernandes

Frango com milho

■ **INGREDIENTES**

- 2 filés de frango cortados em cubos
- 3 dentes de alho socado
- 1 cebola batidinha
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 1 copo de vinho branco
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de milho
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de azeite

■ **MODO DE PREPARO**

Tempere o frango com alho, sal, pimenta e o vinho branco. Deixe no tempero por mais ou menos duas horas. Refogue a cebola e o frango no azeite e na manteiga. Quando estiver dourado, junte a vinha d'alhos, tampe a panela e deixe até amaciar. Se for preciso, junte mais água aos poucos. Quando o frango estiver macio, coloque-o em travessa quente. Junte ao molho que ficou na panela, o milho e o creme de leite. Deixe até o molho engrossar um pouco. Despeje sobre o frango e sirva imediatamente.

Frango com milho: use um copo de vinho branco para dar gosto



1 frango limpo cortado em pedaços sem pele
1/2 tablete de manteiga
1/4 de xícara de farinha de trigo para polvilhar o frango
2 colheres de sopa de cardamomo

1 xícara de água
Coco ralado fresco
Ervilhas frescas para acompanhar

■ **MODO DE PREPARO**

manteiga e no cardamomo sem queimar, acrescente a cebola, mexa e junte o shoyu e a água. Mexa de vez em quando até cozinhar. Coloque numa travessa e cubra de coco ralado. Em vol-

ANEXO E – Exemplo 5

Segurança

Leia estas diretrizes básicas. A falta de atenção a essas regras pode oferecer perigo ou ser ilegal. Leia o Manual do Usuário, na íntegra, para obter mais informações.

**PRECAUÇÃO AO LIGAR O DISPOSITIVO**

Não ligue o dispositivo quando o uso de aparelhos celulares for proibido ou quando houver a possibilidade de oferecer perigo ou causar interferência.

**SEGURANÇA AO VOLANTE EM PRIMEIRO LUGAR**

Respeite todas as leis locais aplicáveis. Sempre mantenha as mãos desocupadas para operar o veículo enquanto estiver dirigindo. Ao dirigir, a segurança ao volante deve ser sempre a sua primeira preocupação.

**INTERFERÊNCIA**

Dispositivos sem fio podem estar sujeitos a interferências que podem afetar a sua operação.

**DESLIGUE O DISPOSITIVO EM ÁREAS RESTRITAS**

Siga as restrições aplicáveis. Desligue o dispositivo quando estiver a bordo de uma aeronave, próximo a equipamentos médicos, combustíveis, produtos químicos ou áreas de detonação.

ANEXO F – Exemplo 6

Para o emprego em síndromes psicóticas

- *Tratamento da acatisia:* 0,5 mg a 4,5 mg/dia. Em geral, a dose recomendada deve variar entre 0,5 e 3,0 mg/dia.

Tratamento da síndrome das pernas inquietas: 0,5 mg a 2,0 mg ao dia.

Tratamento dos movimentos periódicos das pernas durante o sono: 0,5 mg a 2,0 mg ao dia.

Tratamento da vertigem e sintomas relacionados à perturbação do equilíbrio, como náuseas, vômitos, pré-síncope ou síncope, quedas, zumbidos, hipoacusia, hipersensibilidade a sons, hiperacusia, plenitude aural, distúrbio da atenção auditiva, diplacusia e outros: 0,5 mg a 1,0 mg ao dia (2 vezes ao dia). O aumento da dose não aumenta o efeito antivertiginoso e doses diárias superiores a 1,0 mg não são recomendáveis, pois podem exercer efeito contrário, ou seja, piorar a vertigem. O aumento da dose pode ser útil no tratamento de hipersensibilidade a sons intensos, pressão nos ouvidos e zumbido.

Tratamento da síndrome da boca ardente: 0,25 a 6,0 mg/dia. Em geral, a dose recomendada deve variar entre 1,0 e 2,0 mg/dia.

Uso pediátrico

Com relação ao uso pediátrico do produto, considerando a documentação clínica existente, pode-se concluir que este medicamento pode ser utilizado em pediatria com segurança. Tem sido recomendado utilizar doses iniciais de 0,01 e 0,03 mg/kg/dia; porém, sem exceder 0,05 mg/kg/dia, administrados em duas ou três doses.

Siga a orientação do seu médico, respeitando sempre os horários, as doses e a duração do tratamento.

Não interrompa o tratamento sem o conhecimento do seu médico.

A interrupção abrupta deste medicamento em pacientes com epilepsia pode precipitar crises recorrentes; portanto, somente seu médico poderá orientar a interrupção do tratamento com redução gradual da dose utilizada.

Não use o medicamento com o prazo de validade vencido. Antes de usar, observe o aspecto do medicamento.

5. REAÇÕES ADVERSAS

Os efeitos colaterais que ocorreram com maior frequência com Rivotril® são referentes à depressão do sistema nervoso central.

ANEXO G - Exemplo 7



Contrato de Prestação de Serviços de Administração dos Cartões de Crédito da CAIXA – Pessoa Física

poderão ocasionar a falta de autorização para a realização de novas Transações, hipótese em que o Titular obterá a orientação adequada junto ao Serviço de Atendimento a Clientes.

2.3 Os serviços de que trata o item 2.1 desta Cláusula serão prestados diretamente pela CAIXA e/ou empresas que integram o Sistema.

CLÁUSULA TERCEIRA - ADESÃO DO TITULAR AO SISTEMA E CADASTRO.

3.1 A adesão dos Portadores ao Sistema efetiva-se mediante a ocorrência de uma das hipóteses abaixo, o que deverá ocorrer somente após o Titular realizar o desbloqueio de seu Cartão e/ou de seu(s) Adicional(is) e ter lido e concordado com os termos deste Contrato:

- a) assinatura de próprio punho ou assinatura eletrônica da Proposta de Adesão ou recibo de entrega do Cartão;
- b) solicitação do Cartão por meio de telesserviço com a respectiva gravação do aceite;
- c) solicitação em ATMs ou via Internet com uso de senha pessoal;
- d) no momento em que o Titular e/ou Adicional(is) utilizar(em) o Cartão;
- e) com o pagamento da Fatura Mensal.

3.2 Cadastro - Ao aderir ao Sistema, o nome, a identificação e demais dados pessoais e de consumo dos Portadores passam a integrar o cadastro de propriedade da Emissora

4.3 O Cartão Múltiplo possui funções de crédito e de débito em um único plástico, sendo que as funções de Cartão de Débito destinam-se para saques em conta corrente, depósitos, transferências de fundos, acesso a terminais de informação, transações a débito na conta corrente e outros que venham a ser conveniados com a CAIXA.

4.4 O Cartão é de uso pessoal do Titular e intransferível. Na frente e no verso do Cartão, entre outros dados, constará o nome do Titular, seu número de identificação, a data de validade do Cartão, a banda magnética e/ou o chip, a faixa reservada para assinatura, o holograma de segurança e a logomarca da bandeira, sendo expressamente proibida, sua utilização por terceiros ou de maneira não prevista neste contrato.

4.5 Mediante autorização do Titular e sob sua inteira responsabilidade, a CAIXA emitirá Cartão Adicional para uso das pessoas indicadas pelo Titular, constituindo-se o Titular no devedor principal das despesas e obrigações provenientes da utilização, devida ou não, dos Cartões.

4.6 A CAIXA reserva-se o direito de negar pedidos para inclusão de Cartão Adicional, quando não se enquadrar ao processo de aprovação e manutenção de crédito vigente ou que não atenda aos requisitos ou condições mínimas inerentes para cada tipo de Cartão.

ANEXO H - Exemplo 8

3. CARACTERÍSTICAS FARMACOLÓGICAS

Farmacodinâmica

O ibuprofeno é um derivado do ácido fenilpropiónico e suas propriedades analgésicas parecem estar relacionadas com a inibição da síntese de prostaglandinas, participantes importantes da resposta inflamatória, do estímulo aos receptores da dor e do estímulo às contrações uterinas durante a menstruação. Inibindo a síntese de prostaglandinas, o ibuprofeno diminui a pressão intrauterina de repouso, a pressão ativa e a frequência da atividade cíclica do útero, assim como a liberação extra de prostaglandinas na circulação. Isso se associa ao alívio da dor pélvica menstrual e aumento do bem-estar das pacientes.

Farmacocinética

O ibuprofeno é quase completamente absorvido pelo trato gastrointestinal após administração oral. Isso é demonstrado pela biodisponibilidade de praticamente 100%.

A farmacocinética de ibuprofeno não é alterada pela administração concomitante de antiácidos.

O ibuprofeno se liga extensivamente às proteínas plasmáticas e albumina em concentrações terapêuticas (>98,0%). O volume de distribuição após administração oral única é de 0,1 a 0,2 l/kg.

O ibuprofeno é extensivamente metabolizado no fígado. Investigações “in vitro” sugerem que o CYP2C9 seja a principal isoenzima mediando o metabolismo oxidativo de ibuprofeno. Identificaram-se 4 diferentes metabólitos de fase I na urina: 1-hidroxi-ibuprofeno, 2-hidroxi-ibuprofeno, 3-hidroxi-ibuprofeno e carboxi-ibuprofeno. Uma via metabólica adicional de ibuprofeno é pela conjugação com ácido glicurônico. Todos os metabólitos identificados são farmacologicamente inativos.

ANEXO I - Exemplo 9

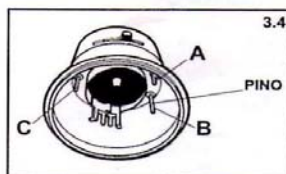
3.3 - Use somente resistências genuínas Lorenzetti.

-Para utilização adequada, verifique de acordo com a tensão e potência do seu produto, qual o disjuntor e a seção do condutor indicados na tabela abaixo.

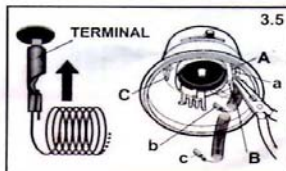
PRODUTO	TENSÃO (V~)	POTÊNCIA (Watts)	DISJUNTOR (Ampères)	SEÇÃO DO CONDUTOR mm ² (*)
MAXI BANHO	127	3200	30	4
MAXI DUCHA	127	4400	40	6
BIG BANHO	127	5400	50	10
BELLO BANHO	127	5400	50	10
JET SET 3	220	3200	20	2,5
BELLA DUCHA	220	4400	25	4
RELAX LUXO	220	5400	30	4
RELAX 3 TEMP.	220	5400	30	4
TORNEIRAS T-43,	127	4400	40	6
CLEAN E MAXI	220	5400	30	4
TORNEIRA 3 TEMP.	220	5400	30	4

Para distância acima de 30m, utilizar condutores de maior seção.

3.4 - Identifique a posição dos pinos "A" "B" e "C" no corpo do produto.
Fig.:3.4



3.5 - Encaixe completamente o terminal "a" no pino "A" com o auxílio de um alicate de bico.
Fig.:3.5



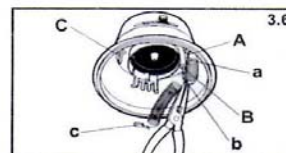
3.6 - Encaixe completamente o terminal "b" no pino "B".

ATENÇÃO:
Certifique-se de ter colocado

corretamente o terminal "b" no pino "B" e não no pino "C", para não queimar a resistência do produto. Fig.:3.6.

3.7 - Acomode a parte maior da resistência no alojamento do suporte da resistência e encaixe completamente o terminal "c" no pino "C".

Após completada a substituição, certifique-se de que as espiras da resistência não estejam encostadas entre si e no corpo do produto.
Fig.:3.7



4 - MONTAGEM

4.1- Para Bella Ducha e Relax:
Recoloque as peças na ordem inversa de retirada.



-Para Maxi Banho, Maxi Ducha, Big Banho, Torneira T-43, Maxi Torneira 3 Temperaturas, Ducha Jet Set 3 temperaturas e Relax Luxo: Recoloque o disco separador, lubrifique o anel de vedação o'ring com óleo vegetal (de cozinha) e certifique-se de que o mesmo esteja posicionado corretamente no alojamento, e que o fio terra esteja centralizado no furo da torre. Dobre o fio e posicione-o no furo central do disco separador. Certifique-se de que o fio terra esteja desencapado na entrada de água do produto. Fig.:4.1

-Para Torneira Clean: Caso a vedação de borracha fique presa no corpo do produto quando da sua abertura, remova-a com um alicate ou pinça e monte-a na câmara de aquecimento para facilitar o fechamento do corpo do produto. Introduza o fio terra na torre central da câmara e recoloca as peças na ordem inversa de retirada, tendo o cuidado de lubrificar com óleo vegetal (de cozinha) a vedação da torneira.

ANEXO J – Exemplo 10

CONTRATO DE PRESTAÇÃO DO SERVIÇO MÓVEL PESSOAL



14 BRASIL TELECOM CELULAR S/A, prestadora de Serviço Móvel Pessoal (SMP), com sede no SIA Sul – ASP – Lote D, Bloco B, Brasília - DF, inscrita no CNPJ sob o nº 05.423.963/0001-11, doravante denominada Oi, e o Cliente, como tal definido aquele que aceitar os termos e condições deste instrumento (contrato), têm entre si, justa e contratada, a prestação do SMP na modalidade pós-paga, mediante as seguintes cláusulas e condições.

1. OBJETO

1.1. Este contrato tem por objeto a prestação do SMP pela Oi ao Cliente, na modalidade pós-paga (serviço), na Área de Prestação de Serviços delimitada no(s) termo(s) de autorização(ões) concedido(s), informada no site da Oi, bem como, quando cabível, nas áreas em que a Oi mantém acordo de roaming com outras prestadoras de telefonia móvel (SMP).

1.1.1. Na data de adesão ao presente contrato, o Cliente receberá um Código de Acesso disponibilizado pela Oi, salvo no caso de Código de Acesso Portado com êxito de outra prestadora de SMP por solicitação do Cliente.

integrante e inseparável do presente contrato, revogando-se automaticamente as disposições em contrário.

2.2. A Oi determinará a tecnologia móvel a ser utilizada nas diferentes regiões da sua área de prestação, ficando a seu critério qualquer alteração na tecnologia adotada, desde que essa mudança não onere, de forma arbitrária e unilateral, os Clientes afetados por essa mudança.

2.3. A Oi poderá alterar o código de acesso do Cliente, sempre mediante aviso prévio e sem ônus, com antecedência mínima de 90 (noventa) dias. Em caso de comprovado uso indevido do acesso pelo Cliente, a Oi poderá, a seu exclusivo critério, alterar o código de acesso imediatamente.

2.4. O Cliente somente passará a ter direito à prestação do serviço após a habilitação do Oi Chip.

2.5. São responsabilidades exclusivas do Cliente a aquisição, a conservação e a manutenção da Estação Móvel (aparelho) que esteja certificada pela Anatel e compatível com a rede SMP da Oi.

2.6. O Cliente concorda que a prestação do

ANEXO K – Exemplo 11


Contrato de Prestação de Serviços de Administração dos Cartões de Crédito da CAIXA – Pessoa Física

- o) o local e outras instruções referentes ao pagamento;
- p) o número para atendimento telefônico, o número do SAC e da Ouvidoria;
- q) endereço eletrônico da CAIXA.
- r) a data prevista para o fechamento da próxima fatura, que compreende a data provável a partir da qual as transações efetuadas serão lançadas na próxima fatura;
- s) o total de compras parcelada a vencer, que compreende a dívida restante das compras parceladas que serão lançadas nas próximas faturas.

CLÁUSULA DÉCIMA SEXTA - DA CONTESTAÇÃO DE TRANSAÇÕES

16.1 É garantido ao Titular, em caso de dúvida, o direito de contestar qualquer lançamento/ Transação, através de contato com a Central de Atendimento a Clientes ou agência da CAIXA de relacionamento.

16.1.1 O Titular terá o prazo de até 90 dias contados da data de vencimento da Fatura Mensal, para reclamar a respeito de qualquer item nela constante, junto à Central de Atendimento e por escrito, mediante apresentação de Carta de Contestação preenchida e assinada, consoante previsto nos itens 16.1.2 e 16.1.3 desta Cláusula.

16.2 Adicionalmente, nos casos específicos de devolução de mercadoria serão solicitados os seguintes documentos:

a) Carta relatando o fato com Cópia do Protocolo de devolução da mercadoria pelo Correio, para o Estabelecimento.

16.3 Nos casos de serviço não prestado, serão solicitados os seguintes documentos:

a) Carta emitida pelo próprio Titular do Cartão relatando os fatos com todos os detalhes;

b) Cópia do Contrato de Prestação de Serviço firmado pelo cliente e o Estabelecimento;

16.4 Nos casos em que ficar constatada a improcedência da contestação, os valores impugnados serão relançados na próxima Fatura Mensal, acrescidos dos Encargos devidos.

CLÁUSULA DÉCIMA SÉTIMA - OPÇÕES DE PAGAMENTO DO SALDO DEVEDOR

17.1 O Titular tem, até a data do vencimento indicada na Fatura Mensal, a opção de realizar:

a) pagamento total do saldo devedor;

b) pagamento igual ou superior ao valor mínimo exigido exercendo, assim, o direito de financiar, previsto na Cláusula Décima Primeira;

17.2 O Titular tem direito a um período de graça, entre a data de aquisição de bens e/ou serviços e a de vencimento da Fatura Mensal, na qual constará lançamento da respectiva despesa. Nesse período

ANEXO L – Exemplo 12

- Muito obrigado por ter comprado nossa calculadora eletrônica.
- Para aproveitar plenamente seus recursos, nenhum treinamento especial é necessário. Mas sugerimos que você estude este manual de operação para se familiarizar com todos os seus recursos.
- Para ajudar a assegurar a longevidade desta calculadora, não mexa no interior da mesma. Evite batidas fortes e evite pressionar as teclas com força. Frio extremo (abaixo de 0°C), calor excessivo (acima de 40°C) e umidade excessiva podem também afetar o funcionamento de sua calculadora. Nunca use fluidos voláteis como verniz, thinner, benzina etc. para limpar a calculadora. Para fins de serviço entre em contato com um distribuidor autorizado.

Antes de começar os cálculos pressione a tecla **ON/C** e confirme se "0" é exibido no visor.

É preciso tomar cuidado especial para não dobrar ou deixar cair a calculadora. Por exemplo: não transporte a calculadora no bolso traseiro de sua calça.

TECLADO

①	OFF	⑪	10^x F log	⑲	0-9
②	STAT ON/C	⑫	10^x a a	⑳	10^x + +
③	2ndF	⑬	10^x b b	㉑	10^x x x
④	DRG DRG	⑭	CPLX →	㉒	10^x - -
⑤	arc hyp hyp	⑮	e^x A EXP	㉓	10^x + +
⑥	\sin^{-1} \cos^{-1} \tan^{-1} sin cos tan	⑯	x^y B y^x	㉔	10^x x→M x→M
⑦	TAB F↔E	⑰	\sqrt{x} C √	㉕	$\frac{d}{dx}$ MR
⑧	$n!$ CE	⑱	$\frac{1}{x^2}$ x²	㉖	DATA CD M+
⑨	$\frac{d}{dx}$ D -DEG	㉑	$\frac{1}{x}$ (㉗	+/-
⑩	e^x E In	㉒	$n!x$)	㉘	END
				㉙	=
				㉚	%
				㉛	=

ANEXO M – Exemplo 13**Manual GSM**

Praticidade, transparência, clareza e facilidade. Agora tudo isso está no seu dia-a-dia. Tudo isso é Claro. Justamente o que você vai encontrar nas próximas páginas: um manual claro, completo e bem explicado, como deve ser. Seja bem-vindo à Claro e aproveite ao máximo todos os serviços e soluções que desenvolvemos pensando em você.

2

LOTE GJ 171207

ANEXO N – Exemplo 14

qualquer título, bem como não poderá utilizá-lo como meio de prestação de serviços onerosos ou gratuitos a terceiros, sujeitando-se às penalidades impostas na Lei 9.472/97 (Lei Geral de Telecomunicações), e obrigando-se a ressarcir a **Oi** pelos danos incorridos em virtude de tais práticas.

2.6.1. O **CLIENTE** declara, ainda, ter conhecimento que a revenda de serviços de telecomunicações constitui ilícito penal, previsto no artigo 183 e 184, parágrafo único, da Lei 9472/97.

2.7- É proibido o uso do **SMP** pelo **CLIENTE**, ou usuário autorizado pelo **CLIENTE**, para a comercialização, revenda/revenda clandestina, envio de spam, uso do SIM CARD em Black Box entre outras práticas definidas na Lei 9.472/97.

2.8- A **Oi** se reserva o direito de cancelar a prestação do **SMP** conseqüentemente a oferta e todos os benefícios a ela associados, se identificado o uso indevido do **SMP** nas seguintes hipóteses:

2.8.1 - Comercialização de minutos, serviços ou facilidades adicionais.

2.8.2 - Sublocação ou oferta dos terminais atrelados ao Plano contratado a outros usuários finais.

2.8.3 - Fruição de lucro ou outro tipo de vantagem por meio da revenda do Plano Corporativo contratado ou quaisquer atos que possam caracterizar prestação de serviço que se confunda com o **SMP**, revenda, revenda clandestina, nos termos dos artigos 183 e 184 da Lei 9.472/97.

2.9 - A **Oi** se reserva o direito de rescindir o Contrato do **SMP**, conseqüentemente a oferta e todos os benefícios a ela associados, se identificado nas seguintes hipóteses:

2.9.1 - Utilização dos chips em equipamentos como GSM Box, Blackbox e equipamentos similares.

2.9.2 - Uso estático (sem mobilidade) do aparelho celular em cerca de 60% do tráfego originado pelo **CLIENTE** e recebimento de ligações em proporção inferior a 33% do volume originado, por mês.

3. Plano de Serviço, Habilitação e Ativação do Chip

3.1 A ativação do **Oi** Chip, previamente habilitado pela **Oi**, representará a confirmação da adesão do **CLIENTE** a este contrato, bem como ao plano de serviço escolhido (plano).

3.1.1. Entende-se por plano de serviço o documento que descreve as condições de prestação do serviço quanto às suas características, ao seu acesso, manutenção do direito de uso, utilização e serviços eventuais e suplementares, aos preços associados, seus valores e as regras e critérios de sua aplicação.

3.2. No momento da adesão ao plano de serviço, o **CLIENTE** deverá, necessariamente, informar à **Oi** os dados pessoais listados adiante e outros que lhe serão solicitados, sendo certa a responsabilidade do **CLIENTE** no que se refere à veracidade de quaisquer informações prestadas à **Oi**, seus prepostos e franqueados:

ANEXO O – Exemplo 15

Contrato de Prestação de Serviço Móvel Pessoal - Pré-Pago

I - Do Objeto

- 1.1. O presente Contrato tem por objeto regular as relações entre a CLARO e o ASSINANTE no que diz respeito à Prestação do Serviço Móvel Pessoal, dentro da área de autorização da CLARO; e informar as possibilidades da Prestação do Serviço fora desta, nos casos previstos na cláusula 1.2., de acordo com a opção de Plano e serviços feitos pelo ASSINANTE.
- 1.2. O ASSINANTE poderá utilizar, desde que previsto no seu Plano de Serviço, na qualidade de ASSINANTE em deslocamento fora da área de autorização da CLARO, a rede de outras operadoras de SMP (Roaming), na medida em que a CLARO firme convênios para esse fim, sujeitando-se às condições técnico-operacionais existentes na rede das demais operadoras e ao pagamento dos valores previstos no Plano de Serviço da CLARO escolhido pelo ASSINANTE no Termo de Adesão.
- 1.3. A responsabilidade da CLARO em relação à interconexão com outras redes prestadoras de serviços de telecomunicações está limitada ao disposto na legislação e regulamentação correspondente.
- 1.4. O ASSINANTE tem pleno conhecimento do Regulamento do Serviço Móvel Pessoal, das informações necessárias ao bom uso do serviço, dos Planos de Serviços ofertados e das formas de faturamento e cobrança constantes do Manual de Utilização do SMP e dos folhetos explicativos que integram o presente Instrumento como se aqui estivessem transcritos, os quais declara tê-los recebido juntamente com uma via deste Contrato.

II - Da Habilitação e do Cadastro

- 2.1. O Termo de Adesão preenchido e assinado pelo ASSINANTE do Serviço Pré-Pago consistirá em seu cadastramento, sendo que as informações ali apostas serão de sua inteira responsabilidade, sendo que o ASSINANTE se responsabiliza por informar os dados apostos no termo de adesão quando do cadastramento eventualmente realizado através da Central de Atendimento;
- 2.2. Caso o ASSINANTE do Serviço Pré-Pago não informe seus dados cadastrais, preste informações divergentes ou se negue a atualizá-los, poderá ter seu serviço suspenso até que a situação se regularize, conforme o art. 58, §3º da Res. 477/2007 da Anatel;
- 2.3. A CLARO somente habilitará Estação Móvel que seja certificada pelo Poder Concedente e compatível com a sua rede, sendo de inteira e exclusiva responsabilidade do ASSINANTE a origem e forma de aquisição da referida Estação Móvel, devendo, contudo, o ASSINANTE apresentar, no ato da habilitação, a competente nota fiscal de compra ou documento de regularidade fiscal.
- 2.4. O ASSINANTE poderá requerer a desativação definitiva do acesso móvel (cancelamento da habilitação), quando então o presente Contrato será rescindido.
- 2.5. A CLARO poderá deixar de proceder à Ativação de Estação Móvel ou suspender a Prestação do SMP ao ASSINANTE, mantidas todas as demais obrigações contratuais entre as partes, se for verificado qualquer desvio dos padrões e das características técnicas da Estação Móvel estabelecidos pela Anatel;
- 2.6. Será enviado ao ASSINANTE que efetuar a contratação dos serviços ofertados pela CLARO a distância, através do televidas ou da Internet, cópia do Contrato de Prestação de Serviço Móvel Pessoal juntamente com o aparelho celular adquirido ou, então, em até 48 (quarenta e oito) horas após a contratação do serviço, para os casos em que não houver a aquisição de aparelho celular
- 2.7. A CLARO poderá extinguir, ou mesmo alterar, total ou parcialmente, a qualquer momento, um de seus Planos Alternativos de Serviços, devendo para tanto efetuar a comunicação em jornal de grande circulação, com antecedência de 2 (dois) dias, concedendo prazo de 6 (seis) meses para que o assinante possa optar por outro Plano de Serviço.

III - Do Preço e da Forma de Pagamento dos Serviços

- 3.1. A CLARO manterá uma tabela de preços dos serviços por ela ofertados, conforme os diversos Planos de Serviços disponibilizados, sendo o ASSINANTE cobrado de acordo com a aludida tabela e com as opções feitas ainda que se trate de facilidades não essenciais.
 - 3.1.1. A CLARO poderá, a seu exclusivo critério, modificar ou deixar de prestar os serviços opcionais e as facilidades adicionais, comunicando o ASSINANTE com a antecedência mínima de 2 (dois) dias.
 - 3.2. A CLARO poderá, a seu único e exclusivo critério, promover, temporariamente, descontos ou promoções, sejam ou não em dias e horas normalmente de baixa utilização dos serviços, em valores ou percentuais que entender cabíveis, de forma a melhor otimizar o uso do Serviço Móvel Pessoal.
 - 3.3. Os preços dos serviços poderão ser reajustados na forma da legislação em vigor, ficando a CLARO sujeita a veicular o fato em jornal de grande circulação, com uma antecedência mínima de 2 (dois) dias.

ANEXO P – Exemplo 16

verificar



**Bolo de Cenoura
Royal**
14/02/2012

INGREDIENTES:

Massa

1 colher (sopa) de Fermento em Pó Royal

1/2 xícara (chá) de suco concentrado de laranja

4 ovos

1 xícara de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 cenouras médias picadas

Cobertura

2 colheres (sopa) de manteiga sem sal

1 tablete (170 g) de chocolate ao leite

MODO DE PREPARO

Bolo

Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, o óleo, o suco de laranja e o açúcar. Transfira para uma tigela e misture com a farinha de trigo e o Fermento em Pó Royal. Leve para assar em uma forma retangular (40 x 28 cm) untada e enfarinhada, forno médio 180° C, por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura

Em uma vasilha apropriada, derreta em banho-maria o chocolate juntamente com a manteiga. Se preferir, faça o processo em micro-ondas, deixando por 30 segundos. Retire o chocolate, mexa e leve por mais 30 segundos, até formar um creme. Em seguida, cubra o bolo ainda morno.

Dica: para saber se o bolo está pronto, espete um palito de churrasco no centro do bolo. O palito deverá sair sequinho.

Rendimento: 12 porções

ANEXO Q – Exemplo 17

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de arroz cozido
- 100 g de mussarela ralada
- 100 g de presunto cortado em cubos pequenos
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 pote de requeijão
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto



1 voto
0 comentários

Avalie essa receita

 Enviada por **Daiane**

 Tempo de preparo
30 min

 Rendimento
4 porções

 [Imprimir receita](#)

 [Conversão de medidas](#)

 [Imprimir lista de compras](#)

 [Enviar receita por email](#)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o presunto, a cenoura e a salsa
2. Coloque em um refratário untado com margarina
3. No liquidificador, bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo ralado, o sal e a pimenta
4. Despeje sobre o arroz e asse no forno preaquecido a 200°C durante 30 minutos ou até dourar
5. Dica use sobras de arroz e de legumes

 [Imprimir receita](#)

 [Conversão de medidas](#)

VEJA TAMBÉM



Bolinho de arroz
★★★★★



Arroz especial
★★★★★



Arroz à Grega
★★★★★



Arroz de Forno à Parmegiana
★★★★★

ANEXO R - Exemplo 18

**INGREDIENTES:**✓ **Massa:**

- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de leite
- ✓ 1 xícara (chá) de óleo
- ✓ 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ ½ xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar a forma

✓ **Recheio 1:**

- ✓ 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ✓ 1 cebola cortada em fatias
- ✓ 150 g de presunto cortado em fatias
- ✓ 150 g de queijo tipo mussarela cortado em fatias
- ✓ 2 tomates cortados em fatias
- ✓ Orégano a gosto

✓ **Recheio 2:**

- ✓ 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ✓ 1 xícara (chá) de calabresa cortada em fatias
- ✓ 150 g de queijo tipo minas padrão cortado em fatias
- ✓ 1 colher (café) de pimenta calabresa

MODO DE FAZER:

Massa: Bata no liquidificador os ovos, o leite e o óleo. Despeje em uma tigela, acrescente a farinha de trigo, o queijo tipo parmesão e misture bem até que fique homogêneo. Por último, coloque o fermento, o sal, misture delicadamente e reserve.

Recheio 1: Aqueça o azeite e doure a cebola. Reserve.

Recheio 2: Aqueça o azeite e frite a lingüiça. Reserve.

Montagem: Despeje metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Distribua o recheio da sua preferência e cubra com o restante da massa. Leve para assar no forno médio (180 °C) preaquecido por aproximadamente 40 minutos ou até que fique dourada.



ASSISTA AO VIDEO



ANEXO S – Exemplo 19



Maionese de requeijão

8 porções ⌚ 30min (+30min de geladeira)

INGREDIENTES

- 4 batatas em cubos
- 2 cenouras em rodelas
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 pimentão verde picado
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 2 copos de requeijão cremoso (400g)
- 1 envelope de tempero em pó para legumes (60g)
- Sal a gosto

Cozinhe as batatas, as cenouras e a vagem em uma panela com água ou no vapor até amaciarem. Deixe esfriar e coloque em uma tigela. Adicione o milho, o pimentão, o

www.revistamalu.com.br

frango, o requeijão, tempere com o tempero para legumes, sal a gosto e misture. Arrume em uma travessa e leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

Panqueca de carne com calabresa

6 porções ⌚ 1h

INGREDIENTES

- 8 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola ralada
- 2 cubos de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de carne moída
- 1 xícara (chá) de linguiça calabresa moída
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 20 tomates maduros
- 6 dentes de alho picados
- Sal e salsa picada a gosto

- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

Em uma panela, em fogo médio, aqueça metade do azeite, em fogo médio, e frite a cebola por 2 minutos. Adicione o caldo de legumes, a carne e a calabresa. Refogue por 5 minutos. Acrescente as azeitonas, desligue o fogo e reserve. No liquidificador, bata os tomates com o alho e sal, coloque em uma panela e leve ao fogo médio. Cozinhe por 15 minutos em fogo baixo e tempere com sal. Polvilhe com salsa, desligue e reserve. No liquidificador, bata o leite com os ovos, a farinha, sal e o azeite restante. Aqueça uma frigideira antiaderente com o óleo e, com a ajuda de uma concha, coloque pequenas porções da massa e rode a frigideira para que a massa cubra todo o fundo. Espere um pouco e vire a massa do outro lado, até dourar. Coloque uma porção de carne em cada massa de panqueca e enrole. Arrume em um refratário médio cubra com o molho de tomate e polvilhe a mussarela. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos. Sirva em seguida, acompanhado de arroz branco.

Foto: Sheila Henda/Colaboradora Produção: Sheila Henda/Maria Olinda Cabral

ANEXO T – Exemplo 20

Arroz de Sobra

Sabe quando esta sobrando tudo na geladeira e o prazo de validade esta chegando... ou sobrinhas de legumes como 1 batata, 1 cenoura...

★★★★☆ 4 avaliações 1 comentário 1 hora 8 porções

 Curtir 25

 +1 0

 Tweet 1




1 de 1

 enviar foto da receita



Monte seu
Livro de Receitas

 adicionar às favoritas

236 chefs já favoritaram

 imprimir

ingredientes

- ✓ • 4 xícaras (chá) de arroz cozido • 100 g de mussarela ralada
- ✓ • 100 g de presunto cortado em cubos pequenos • 1 cenoura ralada
- ✓ • 2 colheres (sopa) de salsa picada • 2 ovos • 1 xícara (chá) de leite
- ✓ • 1/2 pote de requeijão • 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ✓ • Sal e pimenta a gosto

modo de preparo

Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o presunto, a cenoura e a salsa. Coloque em um refratário untado com margarina. No liquidificador, bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo ralado, o sal e a pimenta. Despeje sobre o arroz e asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até dourar. Dica: Use sobras de arroz e de legumes e hummmm fica uma delícia ! Bom Apetite !

ANEXO U – Exemplo 21

INGREDIENTES

- 1 Kg de feijão preto
- 100 g de carne seca
- 70 g de orelha de porco
- 70 g de rabo de porco
- 70 g de pé de porco
- 100 g de costelinha de porco
- 50 g de lombo de porco
- 100 g de paio
- 150 g de lingüiça portuguesa

Tempero:

- 2 cebolas grandes picadinhas
- 1 maço de cebolinha verde picadinha
- 3 folhas de louro
- 6 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- 1 ou 2 laranjas
- 40 ml de de pinga
- Sal se precisar



86 votos

79 comentários

Avalie essa receita

Enviada por
Tudo GostosoTempo de preparo
2h 20minRendimento
20 porções

Imprimir receita



Conversão de medidas



Imprimir lista de compras



Enviar receita por email



Fricassé de frango

Frango ao creme
de milho

Yakissoba da casa



MODO DE PREPARO

1. Coloque as carnes de molho por 36 horas ou mais, vá trocando a água várias vezes, se for ambiente quente ou verão, coloque gelo por cima ou em camadas frias
2. Coloque para cozinhar passo a passo as carnes duras, em seguida as carnes moles
3. Quando estiver mole coloque o feijão, e retire as carnes
4. Finalmente tempere o feijão

Acompanhamentos:

1. Couve, arroz branco, laranja, bistecas, farofa, quibebe de abóbora, baião de dois, bacon, torresmo, lingüicinha e caldinho temperado - copinhos

 [Imprimir receita](#)

 [Conversão de medidas](#)



Escondidinho de carne seca



[outras r](#)

ANEXO V – Exemplo 22



Bolinho de Mandioca com Carne Seca

Ingredientes

Massa

- 150g de mandioca cozida
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de **FARINHA DE TRIGO TRADICIONAL DONA BENTA TIPO 1**
- Sal a gosto

Recheio

- 1 cebola média cortada em meias-luas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 200g de carne seca dessalgada e desfiada
- 1 e ½ colher (sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto

Para fritar

- 2 claras ligeiramente batidas
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

Massa: no liquidificador, coloque a mandioca e o caldo de legumes dissolvido na água quente e bata até obter uma pasta homogênea. Em uma panela, ferva o leite com a margarina, junte o purê de mandioca e, de uma vez só, a farinha **DONA BENTA**. Mexendo sempre, deixe até desgrudar da panela. Forme uma bola e deixe esfriar coberta com um pano úmido.

Recheio: doure a cebola no óleo quente, acrescente a carne seca e doure por 3 minutos. Coloque a salsinha e acerte o sal. Pegue uma porção de massa e abra na palma da mão. Adicione o recheio e forme uma bola. Repita a operação com o restante da massa. Passe na clara, depois na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Retire o excesso de óleo e sirva quente.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: cerca de 20 unidades

ANEXO W – Exemplo 23



Frango com quiabo

6 porções 1h

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 frango inteiro cortado nas juntas (1,5kg)
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de colorau
- 2 cubos de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) de água
- Sal e molho de pimenta vermelha a gosto
- 3 xícaras (chá) de quiabo fatiado
- Suco de 1 limão

Aqueça uma panela em fogo médio

www.revistamalu.com.br

com o óleo e doure os pedaços de frango. Adicione a cebola, o alho, o colorau e refogue por 5 minutos. Despeje o caldo de galinha dissolvido na água, sal, molho de pimenta e cozinhe com a panela tampada por 35 minutos. Se necessário, adicione mais água. Adicione o quiabo e regue com o suco de limão. Refogue por 15 minutos, mexendo, ou até o quiabo amaciar e a baba sair. Transfira para uma travessa e sirva decorado a gosto.

Dica: se desejar, substitua o molho de pimenta por pimenta dedo-de-moça sem sementes, fatiada.

Polenta com carne

6 porções 2h

INGREDIENTES

- 1 litro de água
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 pacote de fubá (500g)

MOLHO

- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 6 tomates picados
- 2 cubos de caldo de galinha ou carne
- 500g de carne-seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 xícara (chá) de salsa picada

Em uma panela, coloque a água, sal, a margarina e leve ao fogo baixo, até ferver. Acrescente o fubá, mexendo até ficar homogêneo. Cozinhe em fogo médio, por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Em uma panela, coloque o azeite, o alho, a cebola picada e frite até dourar levemente. Acrescente os tomates picados, o cubo de caldo de galinha ou carne e deixe refogar até o tomate desmanchar completamente. Acrescente a carne-seca, a salsa picada e refogue por 5 minutos. Retire a polenta do fogo, despeje em um refratário médio e cubra com o refogado de carne-seca. Sirva, se desejar, acompanhado de arroz branco e salada tipo vinagrete.

Foto: Seta Handi Colaboradora Produção: Rosa Kasser/Zulmira Filadelfo Dos Santos

ANEXO X – Exemplo 24

Escalope com Queijo e Presunto

🕒 1h30

🍴 8 porções

Ingredientes

- 1/2 kg de alcatra em bifes
- sal a gosto
- farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 4 tomates sem pele nem sementes picados
- pimenta-do-reino a gosto
- 100 g de presunto em fatias
- 50 g de mozzarella em fatias



Preparo

Bata os bifes ligeiramente. Tempere-os com sal e passe-os na farinha de trigo. Aqueça o óleo e a margarina em uma frigideira e doure os bifes de ambos os lados. Reserve os bifes fritos em uma forma refratária.

Na frigideira com o óleo da fritura coloque o tomate, sal e pimenta-do-reino e cozinhe durante 15 minutos, até formar um molho espesso.

Distribua sobre cada bife uma fatia de presunto e uma de mozzarella.

Espalhe o molho de tomate por cima dos escalopes e deixe no forno quente até que o queijo derreta. Sirva com purê de batata.

ANEXO Y – Exemplo 25

MODO DE PREPARO

Massa:


1. No liquidificador, bater muito bem os ovos, o óleo e 1 laranja (metade com casca, metade sem casca)
2. Enquanto isso, em um recipiente, colocar o trigo, o fermento e o açúcar
3. Acrescentar o conteúdo do liquidificador nesse recipiente e misturar tudo com uma colher até formar uma massa pastosa
4. Colocar tudo em uma fôrma untada com margarina e polvilhada com trigo
5. Levar ao fogo médio, pré-aquecido, por 30 minutos

Cobertura:

1. Levar todos os ingredientes ao fogo por 5 minutos
2. Derramar sobre o bolo, todo furadinho com um garfo

 [Imprimir receita](#)

 [Conversão de medidas](#)

 [Imprimir lista de compras](#)

 [Enviar receita por email](#)

ANEXO Z – Exemplo 26

Bacalhau à Gomes de Sá

Ingredientes para 4 pessoas:

- 500 gramas de bacalhau
- 500 gramas de batatas
- 1,5 dl de azeite
- 1 dente de alho
- 2 cebolas
- 2 ovos cozidos
- azeitonas pretas
- salsa
- 5 dl. de leite
- sal e pimenta

Modo de Preparação:

Demolha-se o bacalhau; coloca-se num tacho e escalda-se com água a ferver. Tapa-se e abafa-se o recipiente com um cobertor e deixa-se ficar assim durante 20 minutos.

Depois escorre-se o bacalhau, retiram-se-lhe as peles e as espinhas e desfaz-se em lascas. Põem-se estas num recipiente fundo, cobrem-se com leite bem quente e deixam-se ficar em infusão 1,5 a 3 horas.

Entretanto, cortam-se as cebolas às rodelas e o dente às rodelas e levam-se a alourar ligeiramente com azeite. Juntam-se as batatas, que se cozeram com a pele, se pelaram e se cortaram às rodelas. Junta-se ainda o bacalhau escorrido. Mexe-se tudo ligeiramente, mas sem deixar refogar. Tempera-se com sal e pimenta. Deita-se imediatamente num tabuleiro de barro e leva-se a forno bem quente durante 10 minutos.

Serve-se no prato em que foi ao forno, polvilhado com salsa picada e enfeitada com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.

Esta é a verdadeira receita do bacalhau à Gomes de Sá tal como a criou o seu inventor, que foi comerciante de bacalhau na cidade do Porto.