



# Pitadas

## Pão de Açúcar

### É festa!

No mês de aniversário do Pão de Açúcar, as dicas para fazer uma grande comemoração. Receitas de molhos especiais para deixar os petiscos ainda mais saborosos. Docinhos incríveis para colorir a mesa na hora de cantar parabéns e bolos irresistíveis





Acontece  
no Pão

Promoção  
de Aniversário

Viver a  
Grécia

A cada **R\$ 70**  
em compras, contendo um  
**produto participante**,  
você ganha um  
**número da sorte**  
para concorrer.

Exclusivo  
Cliente  
*Mais*

Uma semana  
de experiências  
incríveis pelo país  
onde nasceu  
o esporte.

#### PARA PARTICIPAR

Para participar, é preciso fazer parte do programa Cliente Mais\* e ir às lojas entre os dias 2 e 31 de agosto. A cada 70 reais em compras, contendo um dos produtos participantes da ação, o cliente receberá um código promocional no cupom não fiscal, e deverá cadastrar no Hotsite da promoção ou via SMS (49221), assim receberá seu número da sorte e já estará participando. Ao todo, cinco sortudos serão contemplados com esta viagem dos sonhos. Cada vencedor terá direito a levar um acompanhante para conhecer as cidades de Atenas, Delphos e Santorini durante sete dias.

#### CONHEÇA AS EXPERIÊNCIAS INCRÍVEIS DESSA VIAGEM!

Logo à chegada, uma pausa para saudar o pôr do sol em Acrópolis já dá a dimensão do que virá a seguir. Para celebrar o berço do esporte, os contemplados com a premiação conhecerão o Estádio Pan Athenaenon (Estádio Panatenaico) e também a sala das tochas. A gastronomia também fará parte da experiência. O passeio reserva grandes momentos, como um jantar especial no restaurante Spondi, duas estrelas no Guia Michelin, e uma degustação de 15 vinhos regionais na ilha de Santorini, harmonizados com queijo cycladic. A todo momento, os viajantes poderão apreciar paisagens de tirar o fôlego, como no passeio de catamarã pela Caldera Santorini por entre as ilhas vulcânicas e as praias vermelhas da região. Também poderão visitar Delphos um dos locais de grande beleza cênica, onde visitarão ao sítio arqueológico e durante a visita será possível observar o vale das Oliveiras. A promoção inclui passagem em classe executiva nos trechos internacionais, todas as refeições, traslados privativos para o grupo, hospedagem em hotel cinco estrelas, guia local fluente em português, passeios, livro de fotos da viagem, entre outros brindes exclusivos. Realmente, passeio para ser guardado na memória.

No mês de nosso aniversário,  
os clientes ganham a chance  
de participar de uma  
experiência mágica

Viajar é um dos melhores presentes que podemos dar a alguém e, pensando nisso, no mês de aniversário do Pão de Açúcar lançamos a promoção Viver a Grécia, que dará uma semana de experiências incríveis no país onde nasceu o esporte.

CONFIRA ABAIXO AS MARCAS PARTICIPANTES E BOA SORTE!



Saiba mais em [www.paodeacucar.com.br/aniversario2016](http://www.paodeacucar.com.br/aniversario2016)

Período de compras: 2 a 31/8/2016. Período para cadastro do código promocional: 2/8 a 2/9/2016. Sorteio dia 10/9/2016, pela extração da Loteria Federal. Promoção exclusiva para Cliente Mais.

Consulte as condições de participação e o regulamento completo em [www.paodeacucar.com.br/aniversario2016](http://www.paodeacucar.com.br/aniversario2016). Certificado de Autorização Caixa n. 4-1482/2016. Custo do SMS: R\$ 0,31 + impostos.

Pitadas  
Revista Açúcar

é uma realização

HAVAS  
WORLDWIDE  
SÃO PAULO

e  
4 CAPAS  
conteúdo

• DIRETOR DE REDAÇÃO: Ricardo Castilho • DIREÇÃO DE ARTE: Ana Lucia Caldas e André Clemente  
• FOTOGRAFIA: Ricardo D'Angelo e RJ Castilho  
• PRODUÇÃO DE OBJETOS: Cristina Esquilante • PRODUÇÃO CULINÁRIA: Beth Freidenson  
• ASSISTENTE DE PRODUÇÃO CULINÁRIA: Cleusa Bonfim  
• EDITORAS: Isabel Raia e Carolina Esquilante • REVISÃO: Ruth Figueiredo  
Parte integrante da Revista Veja, edição 2.490, mês de agosto.  
Não pode ser vendida separadamente. Tiragem: 475.014 exemplares.

2 PITADAS PÃO DE AÇÚCAR

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificadas são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.

#prasefeli2

paodeacucarbr

paodeacucar

@paodeacucar

@paodeacucar

videopaodeacucar





**Pão de Açúcar**

Especialista em fazer você feliz.



Pratos tripartidos Sadia  
350 g

R\$ 13,90

Cliente *mais*

**R\$ 11,90**



Lava-roupa líquido  
Omo superconcentrado  
1,05 litro

R\$ 22,50

Cliente *mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



Carga Gillette Mach3  
com 2 unidades

R\$ 19,32

Cliente *mais*  
Na compra de  
2 unidades de Carga Gillette  
Mach3 com 2 unidades  
**GRÁTIS:**  
1 Aparelho de barbear  
Gillette Mach3  
regular



Papel higiênico Neve  
Leve 24 Pague 21 rolos de 20 m ou 30 m cada

R\$ 38,06

Cliente *mais*

**R\$ 32,90**

Período de compras: 2 a 31/8/2016. Período para cadastro do código promocional: 2/8 a 2/9/2016. Sorteio dia 10/9/2016 pela extração da Loteria Federal. Promoção exclusiva para Cliente Mais. Consulte as condições de participação e o regulamento completo em [www.paodeacucar.com.br/aniversario2016](http://www.paodeacucar.com.br/aniversario2016). Certificado de Autorização Caixa n. 4-1482/2016. Custo do SMS: R\$ 0,31 + impostos.





# Festa prática

Receitas fáceis e saborosas facilitam a montagem de uma mesa deliciosa na hora de comemorar

**M**ontar uma festa de aniversário em casa e poder receber pessoas queridas é uma delícia, ainda mais se a praticidade estiver do nosso lado. **Neste mês de aniversário do Pão de Açúcar vamos mostrar ideias práticas e deliciosas para ajudar a celebrar em grande estilo.**

A começar pelos salgados, aposte em finger foods, que além de agradáveis ao paladar, dispensam pratos. É o caso de espetinhos de camarão com queijo coalho. "O camarão congelado já limpo pode ser cozido em água com uma colher de vinho branco ou salteado", diz o chef Piero Franchini, do Opyco. "Para acertar o ponto, quando o dorso do camarão ficar branco, pode retirá-lo do fogo." Em um palito, coloque um camarão e um quadrado de queijo coalho grelhado.



Camarão descascado cozido 36/40 Tail On DellMare 400 g

R\$ 56,90

Cliente Mais

R\$ 49,90



Queijo coalho Lebom 100 g

R\$ 2,79

Cliente Mais

R\$ 2,49

Este molho é uma releitura do tradicional aioli

## Receita

### Camarão petisco

8 A 10 PORÇÕES

#### CAMARÃO

350 g de camarão petisco, descongelado; 400 g de queijo coalho; azeite, para untar; sal e pimenta-do-reino

#### MOLHO

200 g de maionese Hellmann's; 3 colheres (chá) de azeite; 1/2 colher (chá) de tomilho fresco; 1/2 colher (chá) de alecrim fresco; 2 dentes de alho cortados em fatias finas; 1 folha de louro rasgada

**1.** Leve ao fogo uma frigideira grande, untada com azeite. Aqueça bem e doure levemente os camarões, temperados com sal e pimenta-do-reino. **2.** Proceda da mesma forma com o queijo coalho, deixe esfriar um pouco e corte-o em cubos. **3.** Em outra panela, frite o alho no azeite, ao fogo baixo, até ficar macio. Junte o tomilho, o alecrim, o louro e retire do fogo. **4.** Retire os pedaços de louro e misture vigorosamente o restante do preparo à maionese. **5.** Monte o petisco colocando 1 camarão e 1 cubo de queijo coalho em cada palitinho. Sirva com o molho.

## Receita

### Ohhh li o Abacati

20 PORÇÕES

600 g de abacate; 1 colher (sopa) de azeite; 3 dentes de alho\*; 1 pitada de ácido ascórbico (encontrado em farmácia); suco de 1/2 limão; sal e laranja-bahia a gosto

**1.** Abra o abacate e retire o caroço e a polpa. Bata no liquidificador, em velocidade baixa. Mexa com uma espátula e continue batendo até ficar homogêneo. Tire o copo do liquidificador e dê leves batidas no fundo e nas laterais, para retirar o ar de dentro. **2.** Adicione o suco de limão, o azeite, os dentes de alho, o ácido ascórbico e bata até ficar homogêneo. **3.** Passe a mistura por uma peneira. Decore com raspas de laranja-bahia.

\* Seguir modo de preparo do alho como passo 3 da receita de camarão petisco (à esquerda)

Este molho versátil pode tanto ser consumido sozinho com pão, como ser acrescentado em sanduíches que levem defumados, como bacon, presunto cru ou salame. Ah! O chef garante que este molho fica perfeito, também com batata frita.

Pão italiano 100 g

R\$ 1,09

Cliente Mais

R\$ 0,98

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificados são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br). Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.



## Receita

### Mostarda de maracujá

15 PORÇÕES

200 g de mostarda; 25 g de mel; 5 g de shoyu; 60 g de polpa de maracujá

1. Ferva o mel. Assim que ferver, despeje o maracujá e o shoyu e deixe abafado, por 10 minutos, com o fogo desligado.
2. Processe a mistura em um mixer.
3. Junte a mistura e a mostarda, incorporando bem.

Receitas dos molhos de Piero Franchini



Isclas de frango ganham sabor com essa mostarda de maracujá, explica o chef: "Ele dá o toque tropical a mostarda, muito consumida no mundo". Este molho também cai bem com carne de porco.



Salame italiano Sadia minipeça 100 g

R\$ 6,49

Cliente *mais*  
R\$ 5,99



Caponata especial 100 g

R\$ 4,99

Cliente *mais*  
R\$ 4,49



**50%**  
de desconto  
na 2ª unidade  
em todas as  
maioneses  
Hellmann's  
Cliente *mais*  
(Oferta válida para  
mesmo tipo e preço.)



Isclas de frango Seara 300 g

R\$ 10,98

Cliente *mais*  
R\$ 9,88



Biscoito Piraquê queijo ou presunto 100 g

R\$ 3,09

Cliente *mais*  
R\$ 2,78



Batata Pringles vários sabores 121 g

R\$ 14,90

Cliente *mais*  
R\$ 13,41



Queijo holandês maasdam Kroon 100 g

R\$ 6,99

Cliente *mais*  
R\$ 6,29



Queijo brie Campo Lindo 100 g

R\$ 12,79

Cliente *mais*  
R\$ 11,49



Damasco Excelência 150 g

R\$ 18,90

Cliente *mais*  
R\$ 15,90



ESPECIALISTA EM  
**Queijos**

### Dica do especialista em queijos



FERNANDO OLIVEIRA

Para encontros em casa, alguns queijos são clássicos e agradam o paladar da maioria das pessoas, conforme explica Fernando. "O brasileiro gosta muito de queijos duros, no estilo parmesão, como parmigiano reggiano, grana padano e gran formaggio. Na sequência, agradam bastante os queijos holandeses, como o gouda e o maasdam", diz. Com essas escolhas, não tem como errar.

Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja Pão de Açúcar mais perto da sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br)

BEBE COM MODERAÇÃO





Foto meramente ilustrativa.

BEBE COM MODERAÇÃO

# Clássicos açucarados

Protagonistas de uma das horas mais esperadas da festa, os docinhos tradicionais nunca saem de moda

**F**esta com brigadeiro, bicho-de-pé e beijinho fazem qualquer adulto parecer criança diante da mesa colorida. Veridiana Maluf Nahas comanda a Genoveva Doces e faz doces para eventos como casamentos e aniversários. Ela sabe da importância de evitar o excesso de açúcar. Para isso, ela indica o uso do chocolate com alta porcentagem de cacau. “No caso dos doces de colher, podemos acrescentar um pouco de creme de leite para deixá-los mais cremosos e tirar do fogo logo depois que começar a ferver”, diz. Na hora de montar os docinhos, é a criatividade que dita as regras – colocar confeitos coloridos na borda dos copinhos ou fazer camadas com amêndoas deixam a festa mais divertida, por exemplo.

**Dica da chef:** “Cubra os docinhos com farofa de paçoca ou raspas de laranja. Ou faça um crocante de açúcar e amêndoas e distribua-o em camadas, no fundo do copinho e sobre o doce”, diz Veridiana.

Naked cake kg

R\$ 46<sup>90</sup>

Cliente Mais

R\$ 42<sup>20</sup>



Quindim fabricação própria 100 g

R\$ 2<sup>89</sup>

Cliente Mais

R\$ 2<sup>59</sup>



Pudim de brigadeiro especial kg

R\$ 9<sup>79</sup>

Cliente Mais

R\$ 8<sup>80</sup>

## Receita

### Bicho-de-pé

20 PORÇÕES

2 colheres (sopa) de Nesquik de morango; 1 colher (sopa) de manteiga; 1 lata de leite condensado

**1.** Em uma panela, misture todos os ingredientes e mexa bem, para que não crie grumos. **2.** Leve ao fogo baixo até ferver e desgrudar do fundo da panela. **3.** Passe a mistura para um refratário e deixe esfriar. **4.** Coloque em copinhos, intercalando com brigadeiro de colher, ou outro doce de sua preferência.

Receitas de Veridiana Maluf Nahas

À VENDA NO BAZAR



Cobertura de chocolate ao leite Nestlé 500 g

R\$ 22<sup>19</sup>

Cliente Mais

R\$ 19<sup>89</sup>



Leite condensado Piracanjuba zero lactose 395 g

R\$ 4<sup>45</sup>

Cliente Mais

R\$ 3<sup>99</sup>



Nesquik morango 380 g

R\$ 7<sup>88</sup>

Cliente Mais

R\$ 7<sup>09</sup>

**AQUI NO PÃO DE AÇÚCAR** você encontra docinhos prontos para sua festa e naked cakes que, além de deixar a mesa ainda mais bonita, são supersaborosos.



# Sorvetes



Sorvete Kibon Blast  
vários sabores  
1 litro

R\$ 16<sup>,90</sup>

Cliente *Mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



Sorvete Kibon light  
vários sabores  
1 litro

R\$ 21<sup>,50</sup>

Cliente *Mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



Gelato Kibon  
1,5 litro

R\$ 24<sup>,99</sup>

Cliente *Mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



Sorvete Kibon  
vários sabores  
1,5 litro

R\$ 22<sup>,90</sup>

Cliente *Mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



Sorvete Kibon  
1,5 litro

R\$ 18<sup>,90</sup>

Cliente *Mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



Sorvete Kibon  
Cremosíssimo  
vários sabores  
2 litros

R\$ 19<sup>,90</sup>

Cliente *Mais*  
Na compra de  
2 unidades, **GANHE:**  
**50% de**  
**desconto**  
na segunda  
unidade



## Diversão gelada

Sorvetes são práticos e encantam os olhos e o paladar com a escolha de confeitos para incrementá-los

**A** PRATICIDADE QUE OS SORVETES OFERECEM É UM DOS MOTIVOS PARA ELES SEREM PRESENÇA APLAUDIDA EM FESTAS. Basta colocar o pote sobre a mesa, junto de duas opções de calda – morango e chocolate são clássicas –, que os convidados logo se aproximam com as tacinhas a ser preenchidas, não tem como resistir. E o mundo dos sorvetes não tem limites. Pense em montar uma mesa com confeitos coloridos, balas de gelatina, bolachas waffer, casquinhas e até mesmo leite em pó. Para deixar os convidados mais à vontade, permita que eles mesmos se sirvam com os ingredientes favoritos. O difícil vai ser não repetir a sobremesa.



# Dia dos pais



Copa de lombo  
congelada kg

R\$ 16<sup>89</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 15<sup>29</sup>

Foto meramente ilustrativa.

## Lições de herói

Marcos e Thiago Sodré mostram que o dia a dia na cozinha pode ser mais divertido, graças à boa relação entre as gerações

**P**ais e filhos compartilham confissões, broncas e afeto. Mais que isso, dividem as lições passadas por gerações.

Ao crescer, muitos filhos escolhem a carreira do herói de tantos anos. É o caso de Thiago Sodré, que se inspirou nos passos do pai e decidiu dedicar-se à gastronomia. "Cresci vendo meu pai e meu avô cozinhar. Quando eu tinha uns 10 anos, meu pai abriu o restaurante Sawasdee e passei a viver mais ainda essa vida", diz Thiago. "Saber que meu filho também seria cozinheiro foi uma surpresa maravilhosa. É ótimo trabalharmos juntos, temos os mesmos pensamentos e seguimos a mesma linha, o que torna tudo mais fácil", afirma o pai.

E para quem pensa que o dia a dia pode ser mais duro ao lado do pai, a dupla diz que é exatamente o contrário. "Temos muita liberdade e aprendemos muito um com o outro", diz Marcos. "Trabalhar com meu pai é demais. A gente se ajuda, brinca, tem ideias e cria em conjunto", acrescenta Thiago.

Na casa da família Sodré, o menu do Dia dos Pais é pensado e executado pela dupla. "Não temos um clássico, gostamos de inovar a cada ano", diz Thiago. E se você vai preparar um almoço especial, aqui no **Pão de Açúcar** temos os melhores ingredientes para sua receita. Confira ao lado uma sugestão de preparo.



Ciabata especial 100 g

R\$ 1<sup>49</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 1<sup>34</sup>



Quiche lorraine 100 g

R\$ 3<sup>99</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 3<sup>59</sup>



Tábua de frios  
encomenda 1 - kg

R\$ 79<sup>90</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 69<sup>90</sup>



Linguiça de pernil Prieto  
600 g

R\$ 18<sup>90</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 16<sup>90</sup>



Picanha bovina  
importada congelada kg

R\$ 44<sup>90</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 39<sup>90</sup>



Azeite de oliva  
extravirgem Borges  
500 ml

R\$ 18<sup>49</sup>

Cliente  
*Mais*

R\$ 16<sup>59</sup>





## Dica do especialista em vinhos

CARLOS CABRAL



## NO SEGUNDO DOMINGO DE AGOSTO, OS PAIZÕES MERECEM TAMBÉM SER PRESENTEADOS.

Aqui no Pão de Açúcar você encontra bebidas que prometem agradar a todos os tipos de pai, como uísques e kits de cervejas especiais. Mas se a escolha for por vinhos, Cabral dá as dicas "Em uma data especial, vale a pena investir em rótulos do Club des Sommeliers Gran Reserva, que oferece opções com estágio em barricas de carvalho e acompanham bem churrascos e refeições mais condimentadas. Para os pais que preferem os doces, uma boa ideia são os vinhos do Porto, que acompanham sobremesas com base em frutas secas."



Vinho chileno  
Tres Medallas  
750 ml

R\$ 22,25

Cliente  
Mais  
**R\$ 19,90**



Whisky escocês  
Ballantine's 12 anos  
1 litro

R\$ 109,90

Cliente  
Mais  
**R\$ 99,90**



Kit com 6 garrafas de  
cerveja 1906 de 330 ml  
cada e 1 copo

R\$ 61,90

Cliente  
Mais  
**R\$ 49,49**

## Receita

### Lombo recheado

10 PORÇÕES

#### LOMBO

1 lombo de porco (aproximadamente 2 kg, aberto em manta, com parte da capa de gordura); 2 xícaras (chá) de vinho branco seco; 1/2 colher (sopa) de alecrim picado grosseiramente; 4 dentes de alho picados; 1/2 pimenta-dedo-de-moça picada, sem sementes; suco de 2 limões; sal a gosto

#### RECHEIO

2 xícaras (chá) de pão de forma, sem casca e esmigalhado; 2 xícaras (chá) de tomate seco, cortado em cubos; 1/4 de xícara (chá) de azeitona verde picada; 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado; 2 colheres (sopa) de salsinha picada; 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada; 1 cebola média picada

**1.** Tempere a carne com sal. Misture o alho, a pimenta e o alecrim e passe na carne. **2.** Em um bowl, misture o vinho com o suco de limão e reserve. **3.** Em outro bowl, misture todos os ingredientes do recheio. **4.** Abra o lombo sobre uma superfície lisa e espalhe o recheio, deixando uma borda livre de 2 cm. **5.** Enrole como rocambole, começando pelo lado mais comprido e amarre com barbante. **6.** Coloque em uma assadeira e despeje o vinho com o suco de limão. Deixe descansar por 30 minutos, virando a peça na metade do tempo. **7.** Leve ao forno preaquecido a 200 °C, com a parte da gordura voltada para cima e coberto com papel-alumínio, por 40 minutos. **8.** Retire o papel-alumínio, regue com a marinada e volte ao forno moderado (180 °C), por 30 a 40 minutos, até dourar. **9.** Retire o barbante do lombo e corte-o em fatias. **10.** Sirva com o molho passado pela peneira.

Receita de Beth Freidenson



Teva Gourmet Chips  
45 g

R\$ 6,29

cada  
Cliente  
Mais  
**R\$ 5,66**



# Churrasco

## Churrasco bem acompanhado

Paixão nacional, o churrasco está sempre presente na casa dos brasileiros. Aprenda mais como escolher e preparar cada corte



Fraldinha bovina resfriada Confraria Grill kg

R\$ 25,90

Cliente Mais

R\$ 22,90



Maminha bovina resfriada Confraria Grill kg

R\$ 29,90

Cliente Mais

R\$ 26,90



Picanha bovina resfriada Confraria Grill kg

R\$ 41,90

Cliente Mais

R\$ 36,90

Cerveja belga Vedett White garrafa 330 ml

R\$ 20,50

Cliente Mais

R\$ 16,39

Cerveja belga Duvel garrafa 330 ml

R\$ 16,75

Cliente Mais

R\$ 14,90



Cerveja Young's Special London garrafa 500 ml

R\$ 28,90

Cliente Mais

R\$ 23,09



O sabor da carne deve ser o protagonista do churrasco, por isso o sal deve ser colocado com a carne já na grelha. O tipo de sal fica a critério de cada um. Se for utilizar a flor de sal, apenas finalize quando a carne já estiver pronta.



Período de compras: 2 a 31/8/2016. Período para cadastro do código promocional: 2/8 a 2/9/2016. Sorteio dia 10/9/2016 pela extração da Loteria Federal. Promoção exclusiva para Cliente Mais. Consulte as condições de participação e o regulamento completo em [www.paodeacucar.com.br/aniversario2016](http://www.paodeacucar.com.br/aniversario2016). Certificado de Autorização Caixa n. 4-1482/2016. Custo do SMS: R\$ 0,31 + impostos.

SÃO PROIBIDAS A VENDA E A ENTREGA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS A MENORES DE 18 (DEZOITO) ANOS (art. 81, II do Estatuto da Criança e do Adolescente).

BEBA COM MODERAÇÃO



## Brasileiro adora churrasco e cada um tem seus rituais e modos de preparo.

Com a proximidade do Dia dos Pais, as festas envolvendo carnes na grelha ficam ainda mais comuns. Entretanto, um especialista sempre pode ajudar. Conversamos com o chef Mario Portella, especialista em carnes e amante das brasas, para ele explicar um pouco sobre os principais cortes. "A maminha e a fraldinha são ótimas opções para grelhados, com a diferença de que a fraldinha não é um corte para abrir o churrasco", afirma o chef. Portella diz que o momento ideal para esse tipo de carne é quando o fogo já está aceso, quando estiver apenas a brasa, com a churrasqueira no auge do calor. "Dessa maneira, a fraldinha ficará com a crosta crocante e com o interior suculento, pois é um corte baixo. Quando ela é preparada com pouco calor fica flácida e sem coloração." Além disso, esse corte apresenta fibras ótimas e é muito saboroso.

Quanto à picanha, a rainha para os brasileiros, de acordo com Portella, é escolhida com base na análise do acabamento de gordura, que deve cobrir toda a peça e ter uma altura significativa. "Isso mostra que o boi teve um bom pasto." Em relação ao tempero, ele garante que o bom churrasco se resume a sal e pimenta, que não devem ser colocados antes, apenas na hora de ir para a grelha, para evitar a perda de líquido.

## Dicas anotadas?

**Agora é hora de fazer sucesso com a galera e mostrar que dominou a arte do preparo do churrasco. Com cerveja gelada, lógico, porque faz um ótimo par com as carnes que saem da grelha.**

## Acompanhamentos

*Churrasco que se preze tem acompanhamentos à altura, que variam desde pães e farofa a molhos, como vinagrete, que leva tomate, cebola, azeite, vinagre e em alguns casos até pimentão verde. Outra pedida é o chimichurri, de origem argentina e que leva coentro, alho, cebola, tomilho, orégano, pimenta vermelha moída, pimentão, louro, pimenta preta, mostarda em pó, salsão, vinagre e azeite.*

## Suínos

*A carne de porco é sempre bem-vinda no churrasco e fica perfeita com molhos agridoces. Para os que têm mais paciência, a paleta e a barriga seguem o mesmo princípio de tempo da costela. Para grelhar rapidamente, prefira a copa e o lombo.*

## Costela

*A costela está entre os melhores e mais saborosos preparos do churrasco. Portella sugere que seja comprada como "costela de janela", que são peças de costela menores, de 3 a 5 quilos. Deve-se começar na parte mais alta da churrasqueira com o osso para baixo, e ali ficar durante horas. Depois, é preciso virá-la e descer a grelha. Uma boa costela leva no mínimo 5 horas para ficar pronta.*



Filé-mignon suíno temperado resfriado Qualitá kg

R\$ 22,90

Cliente Mais

**R\$ 20<sup>59</sup>**



Picanha suína temperada resfriada Pamplona kg

R\$ 22,90

Cliente Mais

**R\$ 20<sup>49</sup>**



Galeta congelado Sadia kg

R\$ 9,98

Cliente Mais

**R\$ 8,98**



Sobrecoxa de frango temperada congelada Sadia Frango Fácil 800 g

R\$ 9,49

Cliente Mais

**R\$ 8,54**



Coxinha da asa de frango congelada Sadia Aperitivo 1 kg

R\$ 11,49

Cliente Mais

**R\$ 10<sup>29</sup>**



## Saúde em primeiro plano

Alimentar-se bem é mais fácil do que parece. Basta ter sempre à mão alguns alimentos estratégicos

**É** comum ouvir reclamações de falta de tempo para preparar uma refeição mais leve e saudável. **O que muitos não sabem é que esse processo começa na escolha dos ingredientes certos, que podem e devem substituir os vilões da alimentação saudável.**

A nutricionista Sheila Mustafá, do consultório que leva seu nome, em São Paulo, dá várias dicas de alimentos gostosos e saudáveis para quem está em busca de uma reeducação alimentar. "Quando auxilio uma pessoa na montagem do cardápio, procuro fazer um menu variado, para que ela consuma os nutrientes necessários para cada dia. Por isso, é importante usar e abusar das opções. Quanto às frutas, gosto de indicar por cor, então sugiro que em um dia ela consuma as do grupo roxo, no outro do laranja, depois do vermelho e assim por diante", afirma Sheila. Cada grupo agirá de maneira diferente no corpo, garantindo uma nutrição mais saudável. A fruta do conde é ótima opção para o café da manhã ou o lanche da tarde, pois auxilia o funcionamento do intestino, por causa das fibras, e aumenta a sensação de saciedade. "Priorizo sempre os alimentos da estação, pois estarão com melhor qualidade nutricional, além de frescos."

Iogurtes e queijos também são boas opções pra incluir no cardápio, desde que sejam escolhidos os tipos certos. "Sempre sugiro iogurtes brancos. Os outros costumam ter muito corante, então opte pelos mais naturais, que podem ser consumidos com frutas frescas, como morango, banana, um fio de mel, e algum cereal, como aveia", diz Sheila. Já o queijo, quanto mais branco, menor a quantidade de gordura. "Para os que não são intolerantes a lactose, o ideal é variar entre o queijo de búfala, de cabra, pastas de requeijão, de ricota e deixar de lado os queijos mais amarelos. Além disso, é recomendável não consumir produtos à base de leite todos os dias."

*A fruta do conde é ótima opção para o café da manhã ou o lanche da tarde, pois auxilia o funcionamento do intestino, por causa das fibras e aumenta a sensação de saciedade.*



Água mineral Crystal  
PET 500 ml

R\$ 0,89

Cliente Mais

R\$ 0,79



Cliente Mais  
Leve 3 Pague 2  
A UNIDADE SAI POR:  
R\$ 2,19

Isotônico Gatorade  
vários sabores  
PET 500 ml

R\$ 3,29



Fruta-do-conde  
a granel kg

R\$ 16,90

Cliente Mais

R\$ 14,90

### Glúten

Muito se tem falado sobre produtos sem glúten. São alimentos feitos para pessoas com a doença celíaca, que passam extremamente mal com o glúten. Se não é seu caso, em vez de tirar esse alimento do cardápio, tente variar o tipo de farinha consumida nos alimentos. Além da de trigo, podemos encontrar pães de farinha de amêndoa, de milho, e melhor quanto mais integral for.

### Diversificar

Para ter um equilíbrio na alimentação é importante variar. No café da manhã e no lanche da tarde, procure diversificar e consumir um dia uma fruta, no outro uma fatia de pão integral, torrada com geleia sem açúcar, algum queijo. Quanto maior o mix, maior a fonte de diferentes nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo.

Uma boa dica é variar com torradas integrais. Elas são ótimas com pasta de tofu, com ricota, e nada precisa ser sem graça. A combinação de tomatinho-cereja, manjerição e mussarela de búfala, temperada com um fio de azeite é uma delícia!



iogurte com polpa de fruta  
Danone Activia vários sabores  
400 g

R\$ 5,99

Cliente Mais

R\$ 5,39



iogurte grego light Danone  
morango e tradicional 800 g

R\$ 11,90

Cliente Mais

R\$ 9,90

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificadas são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br). Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.





Cereal Sucrilhos  
Kellogg's tradicional,  
chocolate ou power  
20 g/25 g

R\$ 0,99

Cliente  
*Mais*  
**R\$ 0,89**



Minibiscoitos de arroz  
integral Camil 150 g

R\$ 7,59

Cliente  
*Mais*  
**R\$ 6,83**

## Sem glúten

O biscoito de  
arroz é uma boa  
alternativa às  
pessoas com  
restrições a glúten.  
Prefira os integrais  
que contêm fibras  
alimentares que  
melhoram o  
intestino e causam  
sensação de mais  
saciedade.



Barra orgânica Bio2 Protein chocolate  
com 2 unidades de 40 g cada

R\$ 13,99

Cliente  
*Mais*  
**R\$ 12,59**



Queijo minas  
padrão Piraçanjuba  
200 g

R\$ 9,99

Cliente  
*Mais*  
**R\$ 8,99**



Barra de cereal orgânico Bio2  
vários sabores 23 g/25 g

R\$ 2,28  
cada

Cliente  
*Mais*  
**R\$ 2,09**  
cada

## Barrinhas

As barrinhas de cereais  
são coringas para os  
lanches da tarde. Ótimas  
para levar na bolsa.  
Mas escolha as menos  
industrializadas. As  
barras orgânicas são as  
melhores e há marcas  
que oferecem opções  
com menos açúcar.



Pão multigrano  
100 g

R\$ 1,59

Cliente  
*Mais*  
**R\$ 1,43**



Suco Kapo  
vários sabores  
TP 200 ml  
R\$ 1,49



Cliente  
*Mais*  
**Leve 6 Pague 5**  
A UNIDADE SAI POR:  
**R\$ 1,24**



# Iogurte

## Lanchinho permitido

Há mais de 30 anos, Danone leva bem-estar a quem saboreia seus produtos, inclusive para as crianças

A história da Danone no Brasil começou em 1970, com o lançamento de seu primeiro iogurte feito com polpa de frutas. As crianças sempre foram um público pensado com carinho e atenção, pois Danone sabe da importância de um lanche equilibrado para a saúde delas. O Danoninho foi desenvolvido especialmente para os pequenos e, por isso, é feito com dois copinhos de leite, e é fonte de nutrientes essenciais e cálcio. Além disso, os potinhos tiveram a quantidade de açúcar reduzida. E novas opções chegam aos pequenos: uma linha de Cereais, nos sabores banana e farinha láctea. Danoninho é uma opção para compor um lanchinho dentro de uma dieta equilibrada e pode ser encontrado aqui no **Pão de Açúcar**.

Danoninho pronto para beber promocional 400 g\*

R\$ 6,79

Cliente Mais

R\$ 5,99

Iogurte líquido  
Danoninho  
vários sabores 180 g

R\$ 2,39

Cliente Mais

R\$ 1,99

Danoninho Dino  
Arena 200 g

R\$ 4,59

cada

Cliente Mais

R\$ 3,99

cada

Danoninho Cereais  
220 g

R\$ 3,99

cada

Cliente Mais

R\$ 3,59

cada

Agora em  
nova fórmula  
com mais leite  
e menos  
açúcar

\*embalagem com 4 unidades de 100g cada.

Fotos meramente ilustrativas.

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificadas são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br). Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE ADVERTI: APÓS OS 6 MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.



## Hora do lanche

Levar bons alimentos de casa é essencial para manter a energia e acompanhar todas as atividades da escola

A hora do recreio é uma das mais esperadas entre os pequenos. É o momento de interagir com os colegas, brincar no pátio e, claro, descobrir quais as delícias que foram colocadas na lancheira. "Não pode faltar um líquido para repor o que foi perdido nas atividades físicas, uma fruta que seja prática para consumir com casca ou que a casca possa ser retirada com facilidade, um carboidrato para fornecer energia e um tipo de proteína", afirma Renato Caleffi, do restaurante Le Manjue e autor do livro *Achaz no Sítio da Banana Verde*, sobre alimentação infantil. "Precisamos acostumar a criança a sabores novos. Um exemplo é pensar em receitas com mandioca e batata-doce, que podem ser cozidas ou utilizadas no preparo de pães, bolos e biscoitos", diz o chef. Na hora de montar a lancheira, chame a criança para participar e faça dessa uma atividade lúdica. Use embalagens criativas para que o pequeno tenha orgulho de abrir a lancheira junto dos colegas.



Maça Turma da Mônica  
1 kg

R\$ 14,90

Cliente  
mais  
R\$ 12,90



Bebida à base de soja  
Ades vários sabores  
TP 200 ml

R\$ 1,49



Lanchinho wafer  
Nestlé Passatempo 20 g

R\$ 0,79

Cliente  
mais  
R\$ 0,71

Queijo processado  
Polenguinho tradicional ou  
light com 8 unidades 136 g

R\$ 7,79  
cada

Cliente  
mais  
R\$ 6,98  
cada



Petit-suisse Danoninho  
vários sabores 320 g/360 g

R\$ 6,59  
cada

Cliente  
mais  
R\$ 5,89  
cada



Bolinho recheado  
Bauducco vários sabores  
40 g

R\$ 1,39

Cliente  
mais  
R\$ 1,25



# Café

## Segredos em cápsulas

A especialista Eliana Relvas ensina a extrair o melhor do grão nas máquinas e como preservar suas características

**A**ntes de acabar a festa, é preciso oferecer uma saideira aos convidados. Nada melhor do que ela vir representada por xícaras de aromático café. A receita perfeita é a de cada um. “Na minha terra/ Café fraco é chafé/ Muito fraco é água fé/ Café ruim não tem patente”, diz a música de Luiz Gonzaga, a que leva o nome do fruto do cafeeiro. Pois a boa notícia é que está cada vez mais fácil encontrar bons cafés. Hoje, graças às cápsulas, em menos de um minuto temos esse bebida dos deuses dominando todo o ambiente com seus aromas. “Eles dão liberdade, oferecem opções e encorajam a arriscar na hora da compra”, diz Eliana Relvas, especialista em cafés aqui do **Pão de Açúcar**.

A variedade também contribui na hora de agradar a todos os paladares de uma mesma mesa, mas é preciso tomar cuidado. Por exemplo, quando servir cafés de diferentes intensidades, o ideal é tirar do mais suave para o mais intenso. “Se começar pelo mais forte, o aroma e o sabor dos seguintes serão alterados”, diz Eliana.

Em relação ao armazenamento, é importante guardar as cápsulas em recipientes fechados, sendo que, aquelas que não vêm embaladas individualmente, devem ser consumidas de dois a três dias após a abertura.

*Dica da especialista em café*

**ELIANA RELVAS**



**Pão de Açúcar**  
**ESPECIALISTA EM**  
**Café**



Cápsulas para café  
Café do Centro com 10 unidades

R\$ 14,89

Cliente  
Mais

R\$ 13,40



Cápsulas para café Pilão  
com 10 unidades

R\$ 17,45

Cliente  
Mais

R\$ 15,70



Cápsulas para café ou chocolate  
3 Corações vários tipos com 10 unidades

R\$ 18,50  
cada

Cliente  
Mais

R\$ 16,65  
cada



Nescafé Dolce Gusto vários tipos  
com 16 cápsulas

R\$ 25,89  
cada

Cliente  
Mais

R\$ 23,30  
cada

**Pitadas** Pão de Açúcar

Quer ter acesso a todas as revistas Pitadas Pão de Açúcar? Acesse  
**[paodeacucar.com.br/pitadas](http://paodeacucar.com.br/pitadas)**  
e encontre todas as edições já publicadas.

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificadas são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br). Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.