



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.



OFERTAS EXCLUSIVAS PARA

*Cliente
mais*

Acontece
no Pão

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

Exclusivo
Cliente Mais

Promoção
de Aniversário

Viver a Grécia

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

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.

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 números 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 Acrópoles já dá a dimensão do que virá a seguir. Para celebrar o berço do esporte, os contemplados com a premiação conhecerão o Estadio Pan Athenaeum (Estadio 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.

CONFIRA ABAIXO AS MARCAS PARTICIPANTES E BOA SORTE!



Saiba mais em 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. Certificado de Autorização Caixa n. 4-1482/2016. Custo do SMS: R\$ 0,31 + impostos.



é uma realização



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 especificados 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.

#praserfeliz paodeacucarbr /paodeacucar @paodeacucar @paodeacucar /videospaodeacucar



Pão de Açúcar

Especialista em fazer você feliz.



Pratos tripartidos Sadia
350 g

R\$ 13,90

Cliente Mais

R\$ 11,90



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



Lava-roupa líquido
Omo superconcentrado
1,05 litro

R\$ 22,50



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



Carga Gillette Mach3
com 2 unidades

R\$ 19,32



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. 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

Montar 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 quadradinho de queijo coalho grelhado.



Camarão descascado cozido 36/40 Tail On DellMare 400 g

R\$ 56,90

Cliente Mais
R\$ 49,90

Este molho é uma releitura do tradicional aïoli



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 precisados 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.paoadeacucar.com.br. Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.

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.

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

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.



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

Receitas dos molhos
de Piero Franchini



Iscas 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.



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



Iscas de frango Seara
300 g

R\$ 10,98

Cliente
mais
R\$ 9,88



Batata Pringles
vários sabores 121 g

R\$ 14,90

Cliente
mais
R\$ 13,41



Biscoito Piraquê queijo
ou presunto 100 g

R\$ 3,09

Cliente
mais
R\$ 2,78

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.paoadeacucar.com.br

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

**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 parmesão 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.



Damasco Excelência
150 g

R\$ 18,90

Cliente
mais
R\$ 15,90



Pão de Açúcar
**ESPECIALISTA EM
Queijos**



Foto meramente ilustrativa.

Clássicos açucarados

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

Festa 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.

BEBÁ COM MODERAÇÃO



Quindim fabricação própria 100 g

R\$ 2,89

Cliente mais
R\$ 2,59



Pudim de brigadeiro especial kg

R\$ 9,79

Cliente mais
R\$ 8,80

Receita

Bicho-de-pé

20 PORÇÕES

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

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

Receitas de Veridiana Maluf Nahas

Naked cake kg
R\$ 46,90
Cliente mais
R\$ 42,20

A VENDA NO BAZAR

Cobertura de chocolate ao leite Nestlé 500 g
R\$ 22,19
Cliente mais
R\$ 19,89

Leite condensado Piracanjuba zero lactose 395 g
R\$ 4,45
Cliente mais
R\$ 3,99

Nesquik morango 380 g
R\$ 7,88
Cliente mais
R\$ 7,09

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\$ 16,90

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



Sorvete Kibon light

vários sabores

1 litro

R\$ 21,50

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



Gelato Kibon

1,5 litro

R\$ 24,99

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



Sorvete Kibon

vários sabores

1,5 litro

R\$ 22,90

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



Sorvete Kibon

1,5 litro

R\$ 18,90

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



Sorvete Kibon

Cremosíssimo

vários sabores

2 litros

R\$ 19,90

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\$ 16,89
Cliente
mais
R\$ 15,29

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

Pais 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\$ 1,49
Cliente
mais
R\$ 1,34



Quiche lorraine 100 g
R\$ 3,99
Cliente
mais
R\$ 3,59



Tábua de frios
encomenda 1 - kg
R\$ 79,90
Cliente
mais
R\$ 69,90



Linguiça de pernil Prieto
600 g
R\$ 18,90
Cliente
mais
R\$ 16,90



Picanha bovina
importada congelada kg
R\$ 44,90
Cliente
mais
R\$ 39,90



Azeite de oliva
extravirgem Borges
500 ml
R\$ 18,49
Cliente
mais
R\$ 16,59



Dica do especialista em vinhos

CARLOS CABRAL



Pão de Açúcar
ESPECIALISTA EM
Vinhos

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 cada

Cliente Mais

R\$ 99,90 cada



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

- Tempere a carne com sal. Misture o alho, a pimenta e o alecrim e passe na carne.
- Em um bowl, misture o vinho com o suco de limão e reserve.
- Em outro bowl, misture todos os ingredientes do recheio.
- Abra o lombo sobre uma superfície lisa e espalhe o recheio, deixando uma borda livre de 2 cm.
- Enrole como rocambole, começando pelo lado mais comprido e amarre com barbante.
- 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.
- Leve ao forno preaquecido a 200 °C, com a parte da gordura voltada para cima e coberto com papel-alumínio, por 40 minutos.
- Retire o papel-alumínio, regue com a marinada e volte ao forno moderado (180 °C), por 30 a 40 minutos, até dourar.
- Retire o barbante do lombo e corte-o em fatias.
- 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 cada

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.

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).

BEBÁ COM MODERAÇÃO

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. Certificado de Autorização Caixa n. 4-1482/2016. Custo do SMS: R\$ 0,31 + impostos.

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.



Picanha suína temperada resfriada Pamplona kg

R\$ 22,90

Cliente Mais

R\$ 20,49



Galeto 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\$ 10,29

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 precisados 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. Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.

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, salsa, 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\$ 20,59

Saudável

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 requijão, de ricota e deixar de lado os queijos mais amarelos. Além disso, é recomendável não consumir produtos à base de leite todos os dias."

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, manjericão e mussarela de búfala, temperada com um fio de azeite é uma delicia!



Água mineral Crystal
PET 500 ml
R\$ 0,89
Cliente Mais
R\$ 0,79



Isotônico Gatorade
vários sabores
PET 500 ml
R\$ 3,29



Fruta-do-conde
a granel kg
R\$ 16,90
Cliente Mais
R\$ 14,90



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 precisados 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. Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.



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.



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.



Pão multigrano
100 g

R\$ 1,59

Cliente mais
R\$ 1,43



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

R\$ 13,99

Cliente mais
R\$ 12,59



Queijo minas
padrão Piracanjuba
200 g

R\$ 9,99

Cliente mais
R\$ 8,99



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



Suco Kapo
vários sabores
TP 200 ml

R\$ 1,49

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

*embalagem com 4 unidades de 100g cada.

Fotos meramente ilustrativas.

*Agora em
nova fórmula
com mais leite
e menos
açúcar*

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



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 precisados 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. Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.

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.



Maçã Turma da Mônica
1 kg
R\$ 14,90
Cliente mais
R\$ 12,90



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

Cliente mais
Leve 4 Pague 3
A UNIDADE SAI POR:
R\$ 1,12



Bebida à base de soja
Ades vários sabores
TP 200 ml
R\$ 1,49



Bolinho recheado
Bauducco vários sabores
40 g
R\$ 1,39
Cliente mais
R\$ 1,25



Petit-suisse Danoninho
vários sabores 320 g/360 g
R\$ 6,59 cada
Cliente mais
R\$ 5,89 cada



Café

Segredos em cápsulas

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

Antes 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 bebedouro 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.



Pão de Açúcar
ESPECIALISTA EM
Café



Dica da especialista em café

ELIANA RELVAS



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 chocolatto
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 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 precisados 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. Ofertas válidas para a loja Pão de Açúcar de Aracaju. Validade: 5 a 11/8/2016.