

sabor saudável

Edição nº 41 - Fevereiro e Março / 2020

Ceraflame
cookware

CONVERSANDO COM

HELTON OLIVEIRA

PARTICIPANTE DO MASTER CHEF BRASIL

EDITORIAL

Bem-vindo 2020!

Começamos 2020 com muita energia e forças renovadas! Janeiro já passou e fevereiro começa com muitos desafios, planos, objetivos e, principalmente, com muita garra e força de vontade. Nesse novo ano vamos em busca de ainda mais parcerias, de novos clientes e novos mercados para continuar crescendo e trilhando uma história de sucesso, não só aqui no Brasil, mas também pelo mundo afora onde nossa marca também é muito conhecida.

E, quando falamos em história, não podemos deixar de falar que a nossa foi construída por várias mãos, por todos os colaboradores que estão aqui e também pelos que já passaram pela nossa empresa - que deixaram muitas saudades. Cada um tem sua marca registrada nas peças que os consumidores usam em casa. Todos da nossa equipe somam e levam benefícios aos consumidores, pois o trabalho é feito com amor e carinho, sempre priorizando a saúde, contribuindo para uma alimentação mais saudável.

Vamos encarar 2020 como um momento de renovação, união e coragem? Isso mesmo! Precisamos disso tudo para enfrentar todos os desafios desses próximos meses. Desejamos continuar produzindo o que fazemos de melhor, para levar ao mercado mais originalidade, saúde e sabor! Da nossa família, para a sua!

Conte conosco para um ano inesquecível.

Com carinho,
Ceraflame.

EXPEDIENTE:

► **Empresa:**

Certa Cerâmica

► **Departamento de Marketing:**

Kilian Schroeder
Alessandra Paula Diener

► **Empresa Responsável:**

Pontuale Comunicação & Marketing

► **Jornalista Responsável:**

Caroline Augusta de Andrade Michel
(DRT PR 8676)

► **Colaboração:**

Heloisa Alves Ribas

► **Projeto Gráfico:**

Fabiane Salomon
Jéssica Stiegler
Felipe Anton

► **Fale conosco:**

sacc@certaceramica.com.br



2020

ÍNDICE

04. NOSSA EMPRESA

Vem aí: ABUP

05. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

06. GASTROMANIA

Carne de Onça

08. ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Psyllium - Já ouviu falar?

09. VOCÊ SABIA?

Curiosidades do Açaí

10. CONVERSANDO COM

Helton Oliveira

12. COMIDA BRASILEIRA

Acarajé

14. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Bacalhau as Natas

16. COLUNA CHEF JOÃO MARCELO

Moqueca Carioca

18. COLUNA LUNA GARCIA

O Fotógrafo

20. SAÚDE

Alimentos que auxiliam no controle do colesterol: você conhece algum deles?

21. CLIENTE DESTAQUE

SELECT utilidades

22. SUA CASA EM HARMONIA

As flores do verão

24. MANIA DE BRASIL

Sanduíche de mortadela de São Paulo: famoso, exagerado e incrivelmente gostoso!

NOSSA EMPRESA

VEM AÍ: ABUP

Estaremos em São Paulo entre os dias 14 e 17 de fevereiro de 2020 para participar da 40ª Feira Home & Gift / 9ª Feira Têxtil & Home, no espaço São Paulo Expo, com lançamentos e novidades para surpreender novos clientes. Mais uma vez, estamos investindo em um importante evento para continuar com o projeto de expansão da nossa marca, levando nossos produtos para mais cidades, para mais lojas, para mais perto de você! A previsão de público dessa importante feira é de cerca de 40 mil pessoas em 70 mil metros quadrados, onde estarão expositores de indústrias, importadores, distribuidores, atacadistas, designers e artesãos, nos quatro dias de feira. Estamos ansiosos! Ah, nas nossas redes sociais vamos mostrar tudo para vocês. Ainda não segue a gente por lá? Fica o convite!



Foto: Stand Abup 2019 / Arquivo Certa Cerâmica



Foto: Stand Abup 2019 / Arquivo Certa Cerâmica

40ª HOME & Gift

9ª TÊXTIL & HOME



14 a 17 FEV/20
SÃO PAULO EXPO

A melhor e mais completa feira de decoração, mesa posta, utilidades domésticas e têxteis para casa da América Latina.

NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

A Ceraflame busca sempre inovar nos produtos, levando aos nossos clientes saúde, qualidade de vida e, também, design para preparar e servir refeições. Nessa edição vamos relembrar vocês de alguns produtos que certamente já passaram por aqui, mas que merecem nova aparição para conquistar a todos!

- Que tal começar pela nova linha divertida da MondoCeram? A "Zé de Cada Dia" traz quatro modelos de copos e canecas com as expressões "Zé in Love", "Zé Lelé", "Tolerância Zé" e "Zé Rostress". Os tamanhos ficam entre 70ml e 500ml, nas cores, branco, grafite e ocre. Uma opção para alegrar o café da manhã de todas as famílias.

► Foto: Arquivo Certa Cerâmica



- Você já conhece a assadeira da linha martelada na nova cor grafite? Os detalhes da linha martelada são feitos manualmente, o que garante o cuidado, atenção e minuciosidade de cada produto. Como todas as peças da Ceraflame, a assadeira é atóxica, prezando pela saúde dos consumidores. Temos opções de tamanhos e de mais cores!

► Foto: Arquivo Certa Cerâmica



- Finalizando as dicas da edição, os amados e funcionais bowls e cumbucas da MondoCeram Gourmet que são super úteis para receitas, principalmente saladas e pokes, que nessa época do ano são opções #fresh para nossa alimentação. Muitas cores para deixar sua cozinha e a mesa da família colorida.

► Foto: Estúdio Gastronômico



A “Hackepeter oder Mett”, também conhecida como “carne de onça” é uma receita de origem alemã. Prato típico em Curitiba – capital do PR - faz muito sucesso em bares e restaurantes nos tradicionais “Happy Hours”. Segundo a lenda, o nome do prato não tem nada a ver com a carne preparada (bovina). Se dá pela expressão “bafo de onça” que supostamente ficaria após comer a carne crua, curioso, não é mesmo?

Que tal tentar preparar ela em casa?

Confira a receita que foi feita pelo Chef Heiko Grabolle e está disponível na nossa última edição especial da Sabor Saudável Receitas, com tema de gastronomia Alemã! Baixe nosso APP SABOR Saudável.

Carne de Onça

● Ingredientes:

400 gramas de filé mignon limpo e picado muito finamente
½ cebola cortada em cubos pequenos
70 gramas de pepino em conserva picado
50 gramas de alcaparra picada
¼ de maço de salsas frescas picado
2 colheres (sopa) de catchup
1 colher (sopa) de mostarda alemã
1 dose de conhaque
2 pitadas de páprica doce
1 colher (sopa) de óleo de girassol
Sal e pimenta do reino fresca ao gosto
Ervas frescas para decorar
Fatias de pão preto (Pão Pumpernickel), grãos ou branco conforme gosto.



● Modo de Preparo:

Misturar bem o filé mignon com a cebola, o pepino, as alcaparras e a salsa. Aos poucos, acrescentar o restante dos ingredientes, sempre provando até acertar o gosto. Verificar a consistência e a umidade da mistura, que deverá ficar umedecida. Neste caso pode-se acrescentar mais óleo de girassol ou um pouco de catchup. Decorar com ervas frescas e servir frio com as fatias de pão.





ESPAÇO SABOR SAUDÁVEL

Psyllium - Já ouviu falar?

A obesidade e os problemas desencadeados por ela são problemas gravíssimos e muito tem se discutido sobre isso em todo o país. Dados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, solicitada pelo Ministério da Saúde, mostram que houve aumento de 67.8% de prevalência de obesidade no Brasil nos últimos treze anos. O número saltou de 11.8% em 2006 para 19.8% em 2018.

Diante disso, o que podemos dizer? Cuidar da saúde em todos os estágios da vida é mais que importante: é essencial. E, para isso, podemos incluir na nossa rotina diferentes aliados “naturais” que têm força suficiente para nos proporcionar benefícios e aumentar nossa qualidade de vida. É o caso do Psyllium. Você já ouviu falar nele?

Ainda pouco conhecido, mas já muito recomendado principalmente por nutricionistas, trata-se de uma fibra que pode ser encontrada em cascas de sementes da plantago ovata, uma espécie de planta. O mais curioso é que essa fibra tem o poder de ficar 20 vezes maior quando entra em contato com líquidos, aumentando a nossa saciedade, diminuindo aquela vontade de comer e comer e comer! A chia também tem esse mesmo efeito, lembra?

E os benefícios para nossa saúde são muitos. Segundo a nutricionista funcional e esportiva Andréa Marim – em informações divulgadas no

seu site – o Psyllium ajuda a regular o intestino, contribui ativamente no processo de emagrecimento, além de auxiliar no controle dos níveis de colesterol e açúcar. Outro ponto positivo de consumir essa fibra é que ela vai dar uma forcinha extra na hora de absorver a gordura dos alimentos.

Uma colher de sopa de Psyllium, na forma de pó ou farelo, com cerca de 5 gramas, são suficientes para um resultado satisfatório. O consumo não tem restrições, mas como sempre falamos por aqui, acompanhamento nutricional para elaboração de dietas é primordial, certo?



VOCÊ SABIA?

Curiosidades do Açai

O açai conquistou e continua conquistando uma legião de apaixonados por essa iguaria nos últimos anos. Seja em forma de sorvete, suco ou como fruta, além de ser extremamente saudável é também refrescante – a cara do verão. A fruta, tipicamente da Amazônia, nasce em áreas mais úmidas e tem sua produção feita somente durante o inverno.

Nessa edição, a Sabor Saudável separou algumas, das muitas curiosidades, sobre esse ingrediente brasileiro! Vamos lá?

- ▶ **Previne o Alzheimer:** é um poderoso aliado no combate ao esquecimento devido ao poder antioxidante que possui, assim como toda fruta vermelha.
- ▶ **Emagrece:** há controvérsias e é um assunto polêmico, pois é um alimento calórico. No entanto, suas substâncias equilibram o funcionamento da gordura no corpo. E, claro, se for consumido sozinho - sem o leite em pó, leite condensado e chocolates, é melhor. Então, consuma com moderação.
- ▶ **Auxilia o sistema digestivo:** Fonte poderosa de fibras, o açai ajuda a regular o intestino, principalmente se for combinado com cereais e sementes como a linhaça, quinoa, aveia, amaranto e chia.
- ▶ **Possui antocianina:** essa cor característica e linda não é à toa. O açai é riquíssimo em antocianina antioxidantes que evita danos causados por radicais livres, bloqueando as ações do oxigênio nos tecidos que podem ser causadores de problemas como a destruição das fibras de colágeno.
- ▶ **Controla o colesterol:** o colesterol é um verdadeiro perigo para nossa saúde e controlar nem sempre é uma tarefa fácil para quem come de forma desregrada. Mas o consumo consciente do açai, pode ajudar! Ao que indicam estudos o açai equilibra de maneira perfeita o colesterol bom e ruim, sem deixar acumular números de plaquetas e coágulos.

CONVERSANDO COM

Helton Oliveira

Nessa edição da Sabor Saudável conversamos com Helton Oliveira, o competidor mais jovem da penúltima edição do reality show de gastronomia MasterChef, exibido pela BAND TV. Helton também esteve na edição A REVANCHE, que reuniu vários ex participantes. De Jacutinga, em Minas Gerais, tem 20 anos e até sua participação no programa ajudava sua mãe na loja de roupas da família. Entre suas habilidades, dedicação e amor pelo estudo. Helton se preparou intensamente para participar do programa e, em nenhum momento, se intimidou pela experiência dos demais concorrentes.

Vamos conhecer um pouco mais dele?! Foi uma entrevista descolada e muito bacana!



► Foto: Divulgação

Helton, como surgiu seu interesse pela cozinha?

Eu sempre gostei de cozinhar, mas nunca vi a gastronomia como uma profissão, nunca me

enxerguei como um personal chef, que hoje é o eu quero para minha vida. Na infância eu sempre cozinhei com minha vó e minha mãe, então foi dentro de casa que surgiu o primeiro interesse. Quando eu era criança gostava muito de um filme: Ratatouille. Em seguida tentei fazer uma sopa igual à do filme. Aos 18 anos estava para fazer vestibular e pensei em me inscrever para o MasterChef, esse seria meu vestibular. Me preparei para isso!

Com quantos anos começou a cozinhar?

Comecei a cozinhar com 8 ou 9 anos, não lembro exatamente.

O que te inspira para cozinhar?

O que me inspira na cozinha, sem dúvida, é a possibilidade de criar é inventar pratos. Gosto de fazer o que não se encontra em qualquer restaurante. É um menu arriscado e você pode ser criticado. Mas me motiva entender o alimento e trazer ele de uma forma que ninguém nunca apresentou.



► **O que mais gosta de fazer na cozinha?**

Frutos do mar! Mas também tomei gosto por legumes.

► **O que mais gosta de comer?**

Mais uma vez: frutos do mar. Também gosto bastante de frutas ácidas, como limão e tangerina.

► **O que não come de jeito nenhum?**

Fígado e alcaparras. Não vai!

► **Como avalia sua participação no reality show MasterChef?**

Superação, força de vontade, evolução e, mais do que tudo, descoberta. Foi um divisor de águas, um momento inesquecível em minha vida.

► **Você acha que foi prejudicado por ser o participante mais novo?**

Acho que na parte de estudo e maturidade. As pessoas não apostaram muito no meu potencial nas provas em equipes. Mas eu sempre estive confiante.

► **Qual foi seu maior desafio no reality?**

Com certeza foi a prova do Pato Laqueado, por falta de referência. Além disso, a pressão na cozinha – só quem passa por lá entende do que estamos falando.

► **Você recebeu panelas Ceraflame. Já usou?**

Ainda não, mas usarei no meu apartamento. Elas são lindas! Assim que abri a caixa fiz vários stories e falei muito dos benefícios dela. Vou aproveitar demais cada peça que veio pra mim.

Para quem quiser ver a resenha do Helton, fixamos nos destaques do nosso instagram @ceraflame!





COMIDA BRASILEIRA

POR Claudio Garcia / Estúdio Gastronômico

O acarajé é um dos quitutes mais tradicionais da culinária baiana, sendo de origem africana e trazido para o Brasil durante a escravidão. Você sabia disso? Trata-se de um bolinho feito de massa de feijão fradinho, cebola e sal, frito no azeite de dendê e recheado com Vatapá, vinagrete e camarão seco.

Aí vai a minha receita!

Aproveite: combina muito com essa época do ano.

ACARAJÉ

Ingredientes:

● PARA O ACARAJÉ

500 g de feijão fradinho
5 colheres (sopa) de cebola ralada
Sal a gosto
Azeite de dendê para fritar

● PARA O VINAGRETE

3 tomates picados
1 cebola picada
1 colher (sopa) de coentro picado
Azeite a gosto
Sal a gosto pimenta do reino a gosto

● PARA O VATAPÁ

2 pães franceses
600 ml de leite de coco
1 ½ xíc. (chá) de farinha de trigo
½ xíc. (chá) amendoim torrado e sem casca
½ xíc. De castanha de caju torrada
1 colher (sopa) de gengibre ralado

1 cebola picada
2 dentes de alho picados
500 g de camarão seco dessalgado
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Coentro moído a gosto
1 pimenta dedo de moça picada
1/2 xíc. (chá) de azeite de dendê.

* Camarão seco para decorar

Modo de Preparo:

1. Deixe o feijão de molho na véspera.
2. Descasque o feijão e bata no processador até virar uma massa.
3. Acrescente a cebola ralada e o sal.
4. Transfira para uma tigela e bata com uma colher até dobrar de volume.
5. Frite em azeite de dendê bem quente, às colheradas.

6. Escorra em papel toalha e reserve.

7. Misturar todos os ingredientes do vinagrete e reservar.

8. Para o Vatapá, colocar o pão de molho na metade do leite de coco e deixar descansar por aproximadamente 2 horas.

9. Bater no liquidificador os pães, o amendoim, a castanha de caju, o gengibre, a cebola, o alho, o camarão seco desalgado, a pimenta dedo de moça, até triturar tudo.

10. Levar uma panela ao fogo com essa mistura e adicionar o restante do leite de coco, a farinha e o azeite de dendê.

11. Temperar com sal, coentro moído e pimenta do reino e cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até firmar.

12. Cortar os acarajés reservados, rechear com o vatapá, o vinagrete e decorar com os camarões.

13. Agora é só servir.

Dica: Se quiser pode substituir o camarão seco por camarão fresco médio frito.

Bom Apetite!

► Foto: Estúdio Gastronômico





BACALHAU AS NATAS

Ingredientes:

● PARA O BACALHAU

1 kg de bacalhau já dessalgado
 1 cenoura ralada
 2 cebolas fatiadas
 2 cabeças de alho
 Uma pitada de noz moscada
 Meio molho de salsinha picada
 Sal e pimenta do reino Branca

● PARA O MOLHO BRANCO

1 litro de leite integral
 150 g de manteiga
 100 g de farinha de trigo
 2 unidades de alho poró em rodela (somente a parte branca)
 Uma folha de louro
 400 g de creme de leite

● PARA FINALIZAR

80 g de queijo muçarela
 120 g de batata palha

Modo de Preparo:

● MOLHO BRANCO

Derreta a manteiga, adicione o alho poró já em rodela, deixe cozinhar até ficar macio, junte a farinha de trigo, mexa um pouco e vai adicionando

o leite aos poucos. Coloque a folha de louro! O leite vai absorver rápido, então siga adicionando mais leite e mexa sem parar para não empelotar. Assim que acabar o leite, adicione o creme de leite. Reserve!

● BACALHAU

Refogue a cebola fatiada com o alho laminado na manteiga ou azeite. Assim que começar a dourar, coloque as lâminas de bacalhau previamente dessalgado, adicione a pimenta branca, a noz moscada a gosto e a salsinha picada. Junte o molho branco que estava reservado (caso ele esteja muito grosso adicione um pouco mais de leite). Coloque em uma travessa/assadeira da Ceraflame, polvilhe o queijo por cima e leve ao forno para gratinar. Assim que sair do forno, coloque por cima a batata palha e se gostar umas azeitonas pretas para decorar.





COLUNA

Chef João Marcelo



Cozinha Regional: Cozinha Carioca de Verão

O Rio de Janeiro continua lindo ...

É com esta parte da música memorável do incrível Gilberto Gil que começo minha coluna falando da gastronomia carioca, da comida de boteco, da moqueca de peixe, dos quiosques, dos restaurantes de shopping com a cara do Rio, alguns inclusive com samba e pagode em apresentações diárias. A gastronomia Carioca traz elementos que apontam para a diversidade de ingredientes, além de ser uma cozinha que valoriza a cultura gastronômica local!

Gastronomicamente o Rio de Janeiro se resumia em churrasco no final de semana, espetinho de camarão, comida de boteco e pela diversidade de peixes. Aqui no Rio se come uma bela moqueca, se você ainda não veio experimentar, agora já tem a dica! Este lugar realmente é uma "perdição" no bom sentido da palavra para nós que gostamos de cerveja gelada, gente bonita e uma boa comida!

Alguém se identifica?

Eu costumo - nos programas de TV, na comida de novela e quando gravo algum comercial ou divulgação que tenha comida no roteiro - colocar pratos que valorizem demais o meu Rio de Janeiro. Dia destes fiz uma campanha onde o personagem principal era coco fresco e água de coco, pensei e não é que criei uma moqueca com estes ingredientes e ficou maravilhosa?

Como sei que vocês já estão com água na boca, peguem sua panela Ceraflame e "Partiu Fogão"!

MOQUECA CARIOCA

▶ INGREDIENTES:

60ml de azeite
3 dentes de alho picados
100g de cebola picadinha
100 g de tomate picadinho
½ unidade de pimentão verde, vermelho e amarelo picadinhos
½ colher de café de páprica doce
½ colher de café de colorau
20g de amido
100ml de água de coco
½ kg de filé de peixe (namorado ou dourado)
Raspas de limão
Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
250g de camarão limpo e temperado (para o tempero, bater no liquidificador: coentro, azeite, sal e limão)
120 ml de leite de coco
Coentro e cebolinha picados a gosto

► MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela pré-aquecida, coloque o azeite, a cebola e na sequência o alho.
2. Acrescente o colorau, a páprica e o extrato de tomate. Acrescente os pimentões, refogue, coloque o tomate picadinho.
3. Refogue por mais um tempo, acrescente a água de coco, o amido de milho e leve para o liquidificador, bata tudo.
4. Coloque este refogado batido na panela e disponha as postas do peixe de maneira que fiquem um ao lado do outro.
5. Acerte o sal e pimenta do reino moída a gosto, tampe a panela e cozinhe de 5 a 7 minutos.
6. Acrescente os camarões marinados no tempero sinalizado e 5 minutos depois finalize com o leite de coco.
7. Cozinhe por 3 minutos. Apague o fogo, tempere com coentro e cebolinha picados a gosto e sirva com arroz branco e trio de batatas e mandioca assada ou frita.

A conclusão que chego é que de fato o Carioca é hospitaleiro, que não gosta de dias nublados, Adora os 40 graus da cidade maravilhosa e aprecia uma boa bebida e comida bem feita entorno da mesa, esteja ela em casa, na praia, na piscina ... o importante é ser leve, feliz e muito saborosa ! Poder compartilhar das experiências e o que de bom a vida nos oferece, não tem preço! Desejo que você execute as dicas e receita, e, não se esqueçam de comentar, publicar e marcar, para que eu possa me alegrar com o seu sucesso!

Até breve!

Nos vemos na próxima edição.

Chef João Marcelo | @chefjoamarcelo



O Fotógrafo

O fotógrafo, na maioria das vezes, é o diretor do estúdio e do setting fotográfico. É ele que vai montar sua equipe, mandar o orçamento e fechar o negócio. Ele também tem toda a responsabilidade da entrega final do trabalho, independente dos profissionais envolvidos.

A fotografia gastronômica tende a ser um trabalho em equipe, uma vez que geralmente não cabe ao fotógrafo cozinhar os alimentos a serem fotografados, sendo necessário ao menos duas pessoas para produzir uma foto de gastronomia.

No início da carreira profissional é comum que o fotógrafo desempenhe também outras funções como a de produção de objetos e até, eventualmente, o de food stylist. Mas, ao progredir na carreira e trabalhar em mercados mais exigentes, pode ser necessária uma equipe com vários profissionais.



A dúvida que a maioria dos fotógrafos que iniciam uma carreira tem é se deve contratar parceiros como freelancers ou empregados fixos. Porém, antes de tomar essas decisões é necessário entender o papel de cada profissional e se o trabalho ou o fluxo mensal do estúdio está preparado financeiramente para isso.

Nas colunas anteriores falamos da importância do produtor de objetos e do chef/foodstylist. Fiz até um parâmetro com um tripé, de tal a importância desses dois profissionais trabalharem lado a lado com o fotógrafo para o resultado da foto final.

Porém, além desses três profissionais, uma equipe completa significa ter um fotógrafo, assistente de fotografia, um profissional de atendimento, um produtor de objetos, um chef de cozinha e/ou um food stylist, um editor de imagem e uma pessoa para gerir o espaço e as contas. Nesse formato, entende-se que essa equipe representa um estúdio fotográfico especializado em gastronomia que precisa manter um bom fluxo de trabalho como empresa e ter uma carteira de clientes regulares.



► Foto: Divulgação



► Foto: Divulgação

“Foi assim, pouco a pouco, que eu fui construindo a história do Estúdio Gastronômico. Hoje, lado a lado com minha sócia e irmã, que cuida do financeiro, somos uma equipe de 18 profissionais. Todos com sua grande importância e responsabilidade para a entrega final do trabalho!”

Alimentos que auxiliam no controle do colesterol: você conhece algum deles?

O colesterol é um “mal necessário” ao nosso corpo. Isso porque é essencial para o funcionamento das células e órgãos como o fígado e coração, mas se não estiver equilibrado pode causar sérios danos à saúde. Você ou alguém que você conhece certamente já fez um exame de sangue no qual constou os termos “LDL” e “HDL”, certo?

Esses são chamados de colesterol bom (HDL) e ruim (LDL).

Para isso, vamos conhecer hoje alguns alimentos que contribuem para esse equilíbrio perfeito, importante para nossa saúde e qualidade de vida.

▶ **Óleo de oliva:** Rico em ácidos graxos monoinsaturados, é responsável por neutralizar os níveis de LDL e contribuem para elevar um pouco as taxas de HDL, o colesterol bom.

▶ **Peixe:** O ômega 3, gordura saudável presente no peixe, ajuda na redução dos níveis de triglicérides e colesterol total do sangue, além de diminuir o risco de formação de coágulos, prevenindo doenças cardiovasculares.

▶ **Laranja:** Você já ouvir falar em Flavonóides? Essa substância presente na laranja e em diversos outros alimentos, principalmente nas frutas e verduras, faz com que haja um bloqueio de absorção de colesterol ruim no intestino. Invista na laranja inteira, com o bagaço, para não descartar suas fibras.

▶ **Açaí:** Já falamos do queridinho dos brasileiros e ele realmente é um aliado excelente contra o colesterol ruim e, ao mesmo tempo, tem proteínas e vitaminas que beneficiam o bom colesterol, sendo elas as gorduras monoinsaturadas com 60% e as poli-insaturadas com 13%. Perfeito, não é?

São apenas alguns exemplos!

Se você também luta para controlar seu colesterol, aposte nessa e em outras dicas. Fale com um nutricionista para adaptar uma dieta saudável na sua rotina.



CLIENTE DESTAQUE

SELECT utilidades

A gaúcha Select Utilidades, e-commerce de utilidades domésticas com sede em Canoas (RS), está prestes a completar dois anos de mercado e possui em seu mix de produtos as cerâmicas Ceraflame. Seguindo uma ideologia semelhante à nossa, destacam que o objetivo da empresa é crescer de forma organizada e sustentável, aliando a praticidade das compras online com a qualidade de produtos que gerem benefícios aos consumidores e clientes. Anderson Rodrigues, sócio proprietário da Select, conta que estão montando sua primeira loja física, um

outlet em Santa Catarina, e destaca a satisfação com a parceria da Ceraflame.

“ Estamos trabalhando com a Ceraflame há pouco tempo, mas percebemos grandes diferenciais como a variedade de opções de produtos para escolhermos e fazemos uma parceria cada vez maior ”, conclui Anderson.

Nós é que desejamos que essa parceria seja longa e próspera para 2020, com muitos produtos lindos para surpreender os clientes SELECT e, é claro, trazer resultados positivos a esse especial cliente!

The screenshot displays the top section of the Select Utilidades website. At the top left is the logo 'SELECT Utilidades'. To the right, there are links for 'Lista de Presentes', 'atendimento@selectutilidades.com.br', and 'Ligue (51) 3785-0696'. Below this is a search bar with the text 'Faça seu Login ou Crie sua conta.' and a search button. A red navigation bar contains icons for various categories: TODOS OS DEPARTAMENTOS, COZINHA RESIDENCIAL, BAR HOTEL RESTAURANTE, ELETROS, MESA, CHURRASCO, INFANTIL, TÉRMICOS, JARDIM, ESPORTE E LAZER, and TUDO PARA CHEF. Below the navigation bar is a large banner for 'Tudo para chef' featuring a chef in a kitchen. The banner text reads 'Tudo para chef' in a large, white, cursive font, followed by 'diversos produtos essenciais para sua cozinha' and a button that says 'CLIQUE AQUI E CONFIRA!'. At the bottom of the banner, it says 'CONHEÇA NOSSOS LANÇAMENTOS' and 'ÚLTIMOS LANÇAMENTOS NA SELECT UTILIDADES'. On the right side of the banner, there is a vertical text box that says 'Fale conosco, nós estamos online!'.



SUA CASA EM HARMONIA

As flores do verão

Quem não gosta de deixar a casa com um ar leve e harmonioso?

As flores contribuem muito com isso e no verão, época de clima muito quente algumas flores são muito indicadas por resistirem melhor ao calor e as condições dentro de casa.



Para começar, a queridinha de muitos: Orquídeas.

Com mais de 35 mil espécies, as orquídeas podem ser coloridas ou uniformemente de uma cor - o que faz cada uma ter sua particularidade, ser linda e única. Para o cultivo, é ideal que os vasos contenham furos, pois as raízes precisam estar sempre arejadas. Mas é imprescindível que escolha com cautela a espécie, afinal, cada uma possui um cuidado diferente. Na hora de comprar, também se informe sobre o processo de rega, a periodicidade. Cada uma merece um carinho diferente!



Além da Orquídea, o Lírio também se adapta facilmente em altas temperaturas. Ele ajuda também a melhorar a qualidade do ar. Mas, para que permaneçam bonitos, precisam que suas raízes estejam sempre úmidas.

Os Antúrios, menos populares mas lindos e exóticos, são folhagens muito comuns para decorar e perfeitas escolhas para a estação do calor, tem uma cor vibrante que encanta. Mas tenha cuidado: o antúrio tem flores e folhas venenosas. É importante manter crianças pequenas afastadas, porque podem tocar ou ingeri-los! Procure lugares suspensos, fica lindo!

Por fim, nossa última dica são as Bromélias! Florescendo somente uma vez ao ano, as bromélias devem ser adubadas com uma boa qualidade e esse processo deve ser feito semanalmente durante os meses mais quentes.

Já escolheu qual ou quais estarão na sua casa neste verão? Opções não faltam. **Escolha a sua preferida e pegue todas as dicas de cultivo e manutenção das suas “queridinhas”.**

Foto: manfredrichter / Pixabay



Foto: GAIMARD / Pixabay



Nosso Zé de Cada Dia!

by

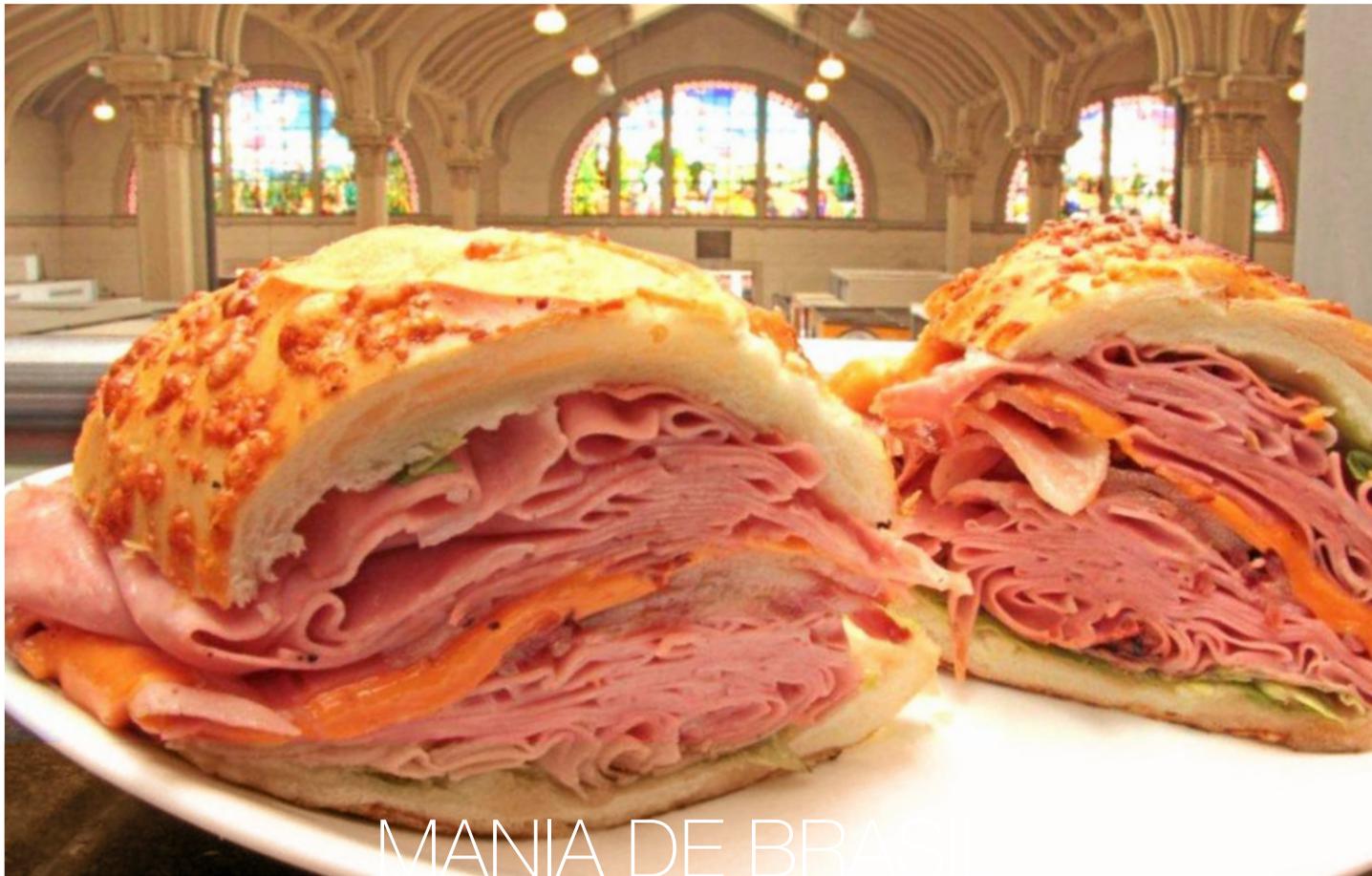
MondoCeram



Instagram icon @zedecadadia

www.mondoceram.com.br

0800 644 6444



MANIA DE BRASIL

Sanduiche de mortadela de São Paulo:
famoso, exagerado e incrivelmente gostoso!

Conhecido mundialmente, o sanduíche de mortadela do Mercado Municipal de São Paulo é um sucesso absoluto. Talvez seja o lanche mais “famoso” de todo o país. Atrai turistas de todos os cantos e até mesmo os paulistanos, que aos finais de semana não dispensam um passeio pelo “mercadão” – como é popularmente conhecido o local.

Mas ao que se atribui tal sucesso?

Vamos começar analisando sua estrutura: são 300 (ou mais) gramas de mortadela dentro de um crocante pão francês, que ainda pode receber vários tipos de acompanhamento, a escolha do cliente: cebola, queijos, bacon, vinagrete e outros ingredientes. Mas o tradicional mesmo, o mais vendido por tantas lojas do local, carrega apenas mortadela e queijo.

A mistura é fantástica e se você ainda não experimentou, vale a dica!

Esse lanche já é famoso desde a década de 30, quando o Mercado iniciou suas atividades. Primeiro ele agradou o paladar do pessoal que ali trabalhava, pois era barato e gostoso. Depois, despertou o interesse dos paulistanos e hoje, digamos, virou atração turística. Como já falamos, são muitos os locais que vendem o sanduíche e não se sabe ao certo - oficialmente - qual estabelecimento foi o pioneiro do sucesso.

Quem aí ficou com vontade?

Ceraflame cookware

O sabor de uma vida saudável

Ceraflame Cookware

Rua Adolfo Konder, 35

CEP: 89295-000 | Rio Negrinho – SC

SACC: 0800 644 6444 – Fone: 47 3203-5000

sacc@certaceramica.com.br

Acompanhe-nos pelas redes sociais:



www.certaceramica.com.br