

A sua ajuda  
transforma

sonhos em  
realidade.

+de  
**R\$ 166 mil**

Esse é o valor repassado  
à FEAPAES pela Coop entre  
janeiro e março de 2018.

A nossa cooperativa agradece  
a todos que doam as suas refeições  
na Troca do Bem ou compram  
a Revista Coop no último trimestre.  
Essa ajuda encoraja R\$ 100.000,00  
e faz toda a diferença no auxílio a mais  
de 3 mil pessoas que são atendidas  
pela FEAPAES do Estado de São Paulo.

Continue participando de nossas  
iniciativas para tirar do papel  
mais projetos que contribuam  
com a transformação social.

William Mano Cabral  
atendido pela FEAPAES  
do Estado de São Paulo

patrocinador

coop



Associação

patrocinador



FEAPAES - SP



A inspiração de sua vida.

Revista

# coop

de seu jeito!

**ACUPUNTURA ESTÉTICA**  
Tecnica previne rugas e  
retarda o envelhecimento

**TROCA DE IMAGEM**  
Casar com um homem e  
possuir um filho com

**DESEMPREGO**  
Como lidar com o desemprego  
de forma especial no pré-natal

**INICIATIVA DE MÃE**  
Coop inaugura a primeira  
filial em São Caetano



R\$ 2,99

100 páginas  
de conteúdo exclusivo  
para você e sua família



## À moda dela

Escolha o cardápio que mais convém a você e sua família

# À moda dela

NO ALMOÇO ESPECIAL DO DIA DAS MÃES, BRINDE A PROTAGONISTA DA FESTA COM UM CARDÁPIO PERSONALIZADO.

IVANILDE SITTA

**A**o contrário do que prega o surrado ditado popular, mãe não é tudo igual. Além de endereços distintos, elas têm também preferências e estilos diferentes, inclusive em relação à alimentação. Preparar um filé à parmegiana – com todos os acompanhamentos calóricos que a receita pede – é solução certa para a mama tradicional, mas pode ser considerada uma afronta para aquela que passa o ano inteiro fazendo dieta e malhando na academia para perder peso. Aos filhos de mães vegetarianas, mais gentileza à mesa, por favor. Sem essa de comprar no supermercado uma moranga recheada com creme de espinafre para ela e o restante se deliciar com filé-mignon ao molho madeira ou costela no bafo no prato. Família unida come unida a moranga de espinafre e os demais acompanhamentos do almoço vegano.

Têm ainda as mamães sofisticadas (ou *gourmets*), do tipo que não dispensam iguarias e técnicas diferenciadas até mesmo para cortar um tomate ou preparar uma omelete. Nesse caso, melhor os herdeiros se aconse-

lharem com um chef de cozinha antes de vestir o avental e tirar as panelas do armário. Ou, então, aproveitar as receitas que constam aqui. Com a parceria de nutricionistas e chefs de cozinha, a edição traz cardápios elaborados e gostosos para os mais diversos estilos de mães. Tudo para que a família possa curtir o dia da mama da melhor forma possível.

## QUEM É A CHEF

A gastronomia sempre permeou a vida da chef **Paula Weber** que, antes de assumir sua paixão por panelas e receitas, atuou como advogada. Após a criação dos filhos, decidiu reconectar sua trajetória profissional ao cursar graduação em Gastronomia. Bem distante do desejo de abrir seu próprio restaurante, Paula decidiu trabalhar com receitas práticas e mostrar que a simplicidade de uma receita não implica um prato menos saboroso. Depois de ministrar aulas para crianças – uma grande paixão em sua vida, Paula dedica-se ao site e ao programa *Pitadas e Pulpites*, quando prepara receitas acompanhada de crianças, que começam a descobrir os encantos da cozinha e a provar novos sabores. ☺



MÃE  
GOURMET

Por Paula Weber,  
chef de cozinha

## FILÉ AU POIVRE

### INGREDIENTES

- 6 filés de carne bovina
- Sal
- 3 colheres (sopa) de pimenta-verde
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 400 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga

### PREPARO

Tempere os filés com sal e frite na manteiga derretida. Na mesma frigideira, acrescente a pimenta-verde, o conhaque e deixe flambar (incline a frigideira um pouco e deixe encostar ao fogo). Acrescente o creme de leite e deixe cozinhar um pouco. Coloque sobre os filés e leve à mesa.

## SALADA DE BATATA

### INGREDIENTES

- 1 pacote de batata bolinha (aproximadamente 1 kg)
- 1 alho-poró cortado em rodelas finas
- 1/2 copo de azeite
- 1/3 da colher (sopa) de sal ou a gosto
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon
- 1 colher (sopa) de vinagre

### PREPARO

Lave as batatas, mantenha a casca e corte em quatro. Em uma assadeira, misture o sal, o azeite, o alho-poró e as batatas. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel e deixe mais 10 minutos. Separadamente, misture a maionese, o vinagre e a mostarda, emulsionando bem. Quando as batatas estiverem prontas, misture a maionese e acerte o sal. Sirva morna ou em temperatura ambiente.

**Dica:** se for guardar na geladeira, aqueça por 1 minuto no micro-ondas antes de servir.



Acesse o vídeo por meio de um dispositivo móvel com leitor de QR Code e acompanhe o passo a passo da receita do Filé au Poivre.



FILÉ AU POIVRE  
Receita especialmente  
elaborada para Revista Coop

Foto: Guilherme Bacchi

CRUMBLE DE FRUTAS  
Receita especialmente  
elaborada para Revista Coop

Foto: Fresh Imagem



## CRUMBLE DE FRUTAS

### INGREDIENTES

- 1 kg de frutas variadas (maçã, pera, banana e pêssego ou outras)
- 1 limão
- 1/2 de xícara (chá) de uvas-passas claras ou escuras
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 pitada de noz-moscada ralada

### INGREDIENTES DA FAROFA

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2/3 de xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 100 g de manteiga gelada em cubinhos (meia embalagem)
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas

### PREPARO

Preaqueça o forno a 200°C. Descasque as frutas e corte-as em fatias finas. Coloque o limão para não escurecê-las. Acrescente os demais ingredientes do crumble e coloque em uma forma quadrada de aproximadamente 25 cm. Faça a farofa misturando a manteiga com a farinha e demais ingredientes até obter uma farofa solta. Coloque por cima do crumble. Asse por 30 minutos ou até formar uma crosta bem dourada. Sirva morno com sorvete de creme. 