

Dracense vence por decisão majoritária Festival de Kickboxing



Dracense vence por decisão majoritária Festival de Kickboxing

DA REDAÇÃO

O atleta dracense de kickboxing profissional Felipe Costa consagrou-se vitorioso no combate contra Alexander Caverinha, de Assis. A competição foi na categoria peso pena nos 65.8 kg em Marília no fim de

semana passado.

No evento, MFF Marília Fight Festival, o dracense venceu por decisão majoritária.

Felipe Costa é atleta da Arena Combat Dracena e representou muito bem sua terra.

O professor Wal Martins agradece todo apoio

da Secretaria de Esportes, através do secretário Miltinho que deu todo apoio ao atleta e a equipe da Arena Combat.

Dracena atualmente está muito bem representada no cenário do kickboxing amador e profissional, com atletas de alto nível.

Posse da 1ª diretoria da subseção da OAB de Panorama



O 2º tenente PM Morandi participou da solenidade

DA REDAÇÃO

O 2º tenente PM Morandi, comandante interino da 4ª Companhia PM, participou da solenidade de posse da primeira diretoria da subseção da OAB de Panorama,

na semana passada.

Além de autoridades do município e região estavam presentes: Dr. Adriano de Oliveira, Dr. Rodrigo Delegado e Dra. Luciane Bogaz.

CULINÁRIA

FRANGO XADREZ

INGREDIENTES

- 1- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2- 2 cebolas médias cortadas em cubos
- 3- 2 dentes de alho esmagados
- 4- 500 g de filé de frango sem pele e cortado em cubos
- 5- sal a gosto
- 6- 1 pimentão verde cortado em cubos
- 7- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 8- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 9- 1 xícara (chá) de cogumelos em conserva cortados ao meio
- 10- 1/4 xícara de molho shoyu
- 11- 1 colher (sopa) de maisena
- 12- 1/2 xícara (chá) de água
- 13- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado

MODO DE PREPARO

- 1- Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar.
- 2- Retire e coloque em um prato.

3- Na mesma panela, coloque o sal, o restante do azeite e frite os pimentões e os cogumelos por 5 minutos.

4- Retire e despeje em outro prato.

Ainda na mesma panela, coloque o frango e frite até dourar.

5- Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem com uma colher de pau e refogue por mais 2 minutos.

6- Em uma xícara, misture o molho shoyu, a maisena e a água.

7- Mexa bem e junte a mistura de frango.

8- Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso.

9- Coloque em uma travessa, polvilhe com amendoim e sirva quente.

