

# VEM AÍ ...

## JANEIRO 2023

## O MAIOR CAMPEONATO DE FUTSAL DA REGIÃO

### 53º CAMPEONATO DE FÉRIAS

**DRACENA  
2023**

**REALIZAÇÃO**



**PREFEITURA DE  
DRACENA**  
CIDADE MILAGROS

SECRETARIA DE  
ESPORTES, LAZER  
E JUVENTUDE

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**A PARTIR DO DIA 07 DE NOVEMBRO**

**OBS: INSCRIÇÕES 02 CESTA BÁSICAS**

## CULINÁRIA

### MACARRÃO COM ATUM, RÚCULA E PIMENTA

#### INGREDIENTES

- 1- 1 lata de atum sólido em óleo Gomes da Costa
- 2- ½ pacote macarrão fusili
- 3- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4- 3 dentes de alho picados
- 5- 1 pimenta dedo-de-moça picada sem as sementes
- 6- ½ maço de rúcula
- 7- Sal a gosto
- 8- Pimenta-do-reino a gosto

#### MODO DE PREPARO

- 1- Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Antes de escorrer, reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento.
- 2- Em uma frigideira grande em fogo médio, adicione o azeite e doure o alho, acrescente a pimenta picada e refogue.
- 3- Acrescente metade

do atum sólido em óleo na frigideira, ajuste o sal. Junte o macarrão escorrido, salteie em fogo alto para incorporar todo o sabor do molho e adicione 3 colheres (sopa) da água do cozimento.

4- Acrescente a rúcula, mexa bem e desligue.

5- Sirva as porções individuais com o restante do atum e finalize com a pimenta-do-reino.

