



Gazeta

do Estado

Sábado

Goiânia, 18 de janeiro de 2025

Ano 20 - Edição 5960

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado

62 3249-8883



JUSTIÇA

MP propõe ação contra prefeito e ex-secretários de Ipameri

Divulgação

PÁGINA 04



EDUCAÇÃO

Goiás concede piso nacional para professores da rede estadual

Divulgação



PÁGINA 03

GERAL

Aposentados não terão pagamento bloqueado por falta de prova de vida

Divulgação



PÁGINA 05

CIÊNCIA

Glutamina: o que é o aminoácido que fortalece imunidade

PÁGINA 04

TEMPO HOJE

Brasília

Máxima 28°C Mínima 19°C
Tendência Estável

Goiânia

Máxima 32°C Mínima 22°C
Tendência Estável

Palmas

Máxima 32°C Mínima 23°C
Tendência Estável

ENTRETENIMENTO

2ª temporada de “Ruptura”, série vencedora do Emmy, estreia no Apple TV+

Produzida por Ben Stiller e estrelada por Adam Scott, de “Parks & Recreation”, a produção está de volta com episódios lançados semanalmente

A REDAÇÃO - “Ruptura”, série vencedora do Emmy estrelada por Adam Scott (Parks & Recreation), retorna com os episódios de sua segunda temporada a partir desta sexta-feira, dia 17 de janeiro, no Apple TV+. Ao todo, o novo ano conta com dez episódios, lançados semanalmente no serviço de streaming.

Qual é a história de Ruptura?

Em “Ruptura”, pelo ponto de vista de Mark (Adam Scott), conhecemos as Indústrias Lumen, que promovem o equilíbrio entre as vidas pessoal



Divulgação

e profissional das pessoas através de um processo experimental em que as memórias são cirurgicamente separadas. Quando estão no escritório, só possuem lembranças do trabalho e quando termina o expediente, não lembra das situações profissionais. Na primeira prévia do se-

gundo ano, vemos Mark retornando ao escritório após os acontecimentos que encerram a primeira temporada da série.

Quem mais está no elenco da série?

Além de Adam Scott, o elenco de Ruptura ainda conta com Patricia Arquette (Boyhood: Da Infância à Adolescência), John Turturro (Batman), Christopher Walker (Duna), Britt Lower (High Maintenance), Zach Cherry (Shang-Chi e a Lenda dos Dez Anéis), Tramell Tillman (Hunters), Jen Tullock (Spirited: Um Conto Natalino), Dichen Lachman (Jurassic World Domínio) e Michael Cernus (Homem-Aranha: De Volta ao Lar).

Gwendoline Christie (Wandinha), Aliaa Shawkat (Arrasted Development) e Merritt Wever (Inacreditável) são as novidades na segunda temporada de Ruptura.

ESPORTE

F1: Aston Martin nega rumores de oferta bilionária por Verstappen

A Aston Martin desmentiu categoricamente os rumores de que estaria utilizando o nome de Max Verstappen como estratégia para atrair novos investidores. As especulações foram levantadas por um artigo publicado pelo tabloide britânico The Daily Mail, que sugeriu que Jefferson Stack, ligado ao proprietário Lawrence Stroll, estaria apresentando a possibilidade de contratar o tetracampeão mundial de Fórmula 1 como argumento para atrair investimentos.

De acordo com a publicação, a proposta envolveria um contrato avaliado em até 1 bilhão de libras ao longo de sua duração,

com o holandês deixando a Red Bull para se juntar à equipe de Silverstone. No entanto, Verstappen possui um contrato vigente com a Red Bull até o final da temporada de 2028 e, até o momento, não deu qualquer indício de que esteja considerando uma mudança.

A Aston Martin, em comunicado oficial ao RacingNews365, rejeitou enfaticamente essas alegações. “Esses rumores são completamente infundados,” declarou um porta-voz da equipe. A declaração também reforçou que os pilotos Lance Stroll e Fernando Alonso permanecem confirmados para as temporadas

de 2025 e 2026, reafirmando o compromisso com a atual formação.

Apesar da rejeição veemente da equipe, a matéria alimentou discussões no paddock sobre os investimentos em equipes menores da Fórmula 1 e o impacto de nomes como Verstappen no mercado financeiro e esportivo. Verstappen, atualmente com 27 anos, tem sido uma peça-chave no sucesso da Red Bull nos últimos anos, conquistando quatro títulos mundiais consecutivos.

A Aston Martin tem ganhado destaque recentemente, com performances sólidas nas últimas temporadas e um



Divulgação

aumento significativo em sua competitividade. A associação com Verstappen, embora descartada oficialmente, demonstra o impacto do piloto no cenário da Fórmula 1 e como seu nome é usado em especulações para atrair atenção.

Por ora, Verstappen continua focado em sua trajetória com a Red Bull, enquanto a Aston Martin mantém os olhos na continuidade de seu progresso e no fortalecimento de sua posição no grid. A rejeição clara dos rumores reflete o compromisso da equipe em evitar distrações e consolidar suas ambições no campeonato.

Gazeta

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

VICE PRESIDENTE
Nana Gonçalves
nana@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIAGRAMAÇÃO
GT Designer

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Eube Messias
MTB 3720/GO
eube.messias@gazetadoestado.com.br

EDUCAÇÃO

Goiás concede piso nacional para professores da rede estadual

Divulgação



Novos vencimentos serão pagos já folha de janeiro, com reajuste de 6,27%

A REDAÇÃO - O reajuste da remuneração dos professores da rede pública estadual, a partir de janeiro de 2025, foi sancionado pelo governador Ronaldo

Caiado.

Na folha de pagamento deste mês, para os docentes da ativa e aposentados, além do percentual de 5,83% concedido em outubro, referente à reestruturação da carreira, serão acrescidos 6,27%, correspondentes ao índice que reajusta o Piso Salarial Profissional Nacional (PSPN). A medida dá continuidade a

uma política de valorização da educação, promovida desde 2019.

Somando os reajustes do piso com os já concedidos anteriormente, haverá ganho real de até 23,20% nas remunerações. No caso dos professores PIV (especialistas), será de 12,46%, somando-se os 5,83% referentes a outubro aos 6,27% do índice nacional.

Para os professores PIII (licenciados), dependendo da sua posição na carreira, o aumento referente ao piso será somado aos 5,83% e 15,93% aprovados em outubro, o que significa aumento real de 11,58% a 23,20%.

A reestruturação da carreira, juntamente com a concessão de reajustes, assegura ao professor em início de carreira o salá-

rio de R\$ 4,9 mil, mais os auxílios alimentação e de aprimoramento no valor total de R\$ 1 mil, mais a gratificação de regência de classe de R\$ 2 mil, totalizando a remuneração mensal de R\$ 7,9 mil.

Os professores em contrato temporário terão o salário reajustado a partir de maio, assim como administrativos, quando o Estado inicia o

pagamento da data-base de 4,83%.

O impacto anual do aumento dos salários na Educação chegará a R\$ 947 milhões. O índice de 6,27% que atualiza o novo piso salarial a ser concedido aos profissionais da rede pública estadual foi aprovado pela Assembleia Legislativa de Goiás (Alego) na última terça-feira (14).

realce

EMI MARTINS
emilemartins@gmail.com



Maquiagem e cuidado com a pele

A Base Retinol da Payot é o equilíbrio perfeito entre maquiagem e tratamento cosmético. Com fórmula de média cobertura, o produto permite a construção de camadas, garantindo um acabamento natural, pele uniforme e com poros disfarçados. Além de camuflar imperfeições, olheiras e linhas de expressão, a base conta com Retinol Vegetal, que ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, reduz a aparência de rugas e devolve o viço à pele.



Para durar o dia inteiro

O Fixador de Maquiagem Vizzela Real Fix é formulado com alta concentração de Resina para manter a maquiagem impecável, fitoextratos de alecrim, aloe vera e chá verde que possuem efeito antioxidante e revitalizante, combinado com o D-pantenol que nutre e hidrata a pele.



Lindo e confortável

Niina Secrets acaba de lançar o Blush Stick Daily, um item versátil e multifuncional que promete facilitar a rotina de quem busca uma maquiagem prática e com acabamento natural. Com textura cremosa, o produto desliza suavemente na pele, proporcionando um toque de cor que pode ser aplicado nas bochechas, lábios ou olhos. Sua fórmula leve permite a construção de camadas suaves, garantindo um resultado uniforme, confortável e sem deixar a pele oleosa.

JUSTIÇA

MP propõe ação contra prefeito e ex-secretários de Ipameri

Contratações ilegais de assessoria jurídica somaram mais de R\$ 3,7 milhões durante a gestão 2021-2024

A REDAÇÃO - O Ministério Público de Goiás (MPGO), por meio da 3ª Promotoria de Justiça de Ipameri, ingressou com uma ação de improbidade administrativa contra o atual prefeito do município, Jânio Pacheco, ex-secretários da gestão 2021-2024 e seis escritórios de advocacia, devido a contratações de assessoria jurídica realizadas sem licitação.

Entre os denunciados estão os ex-secretários Sérgio Roberto Albernaz (Administração), Eliane Pimenta Pacheco (Assistência Social) e Iveth Maria Lourenzo (Educação), além do próprio prefeito Jânio Antônio Carneiro. Também são alvos da ação as sociedades de advocacia Iasmin Silva Vaz Sociedade de Advocacia, Mariaine Aparecida Duarte Sociedade Individual



Divulgação

de Advocacia, Bernadeli Advogados Associados, Calaça Consultoria e Assessoria Jurídica, Voigt & Cesario Advocacia e Consultoria SS e André Ferreira Sociedade Individual de Advocacia.

De acordo com a promotora Marcia Gomes Bueno, titular da 3ª Promotoria de Justiça de Ipameri, as contratações ocorreram de forma direta, sem o devido processo licitatório, contrariando a

legislação vigente. Durante os quatro anos da gestão, as contratações foram ampliadas com sucessivos aditivos, fundamentados em decretos considerados ilegais.

A promotora desta-

cou que as contratações foram realizadas fora das hipóteses previstas em lei, sem comprovação da notória especialização dos escritórios contratados ou da singularidade dos serviços, o que invia-

bilizaria uma licitação. Além disso, os processos de dispensa não apresentaram justificativas adequadas sobre a escolha dos prestadores de serviços e o cumprimento dos requisitos legais.

Entre 2021 e 2024, os gastos do município com serviços jurídicos totalizaram R\$ 3.704.728,94. Apenas em contratações diretas, os valores atingiram R\$ 1.110.248,73, conforme cópias de contratos anexadas à ação. Os valores somados à prestação de serviços jurídicos em períodos anteriores alcançam R\$ 2.593.880,21, apontando um custo elevado e recorrente para o município.

O MPGO solicita a nulidade dos contratos firmados e a aplicação das penalidades previstas na Lei de Improbidade Administrativa (n.º 8.429/1992). Entre as sanções possíveis estão o pagamento de multa de até 24 vezes o valor da remuneração dos agentes envolvidos, além de proibição de contratar com o poder público ou receber benefícios fiscais por até quatro anos.

CIÊNCIA

Glutamina: o que é o aminoácido que fortalece imunidade

Com a popularidade crescente de suplementos alimentares, a glutamina em pó tem ganhado destaque entre praticantes de atividades físicas e adeptos de uma vida saudável. Amplamente promovida como reforço para o sistema imunológico, sua suplementação, no entanto, nem sempre é necessária, conforme apontam especialistas.

A glutamina é o aminoácido mais abundante no corpo humano, responsável por funções como fortalecimento do sistema imunológico, regeneração de tecidos e cicatrização. Produzida principalmente pelos músculos, ela também é sintetizada em órgãos como fígado, rins e pulmões.

Segundo a nutricionista esportiva Julia Engel, pós-graduada pela UFRJ, a fama do suplemento é baseada no papel essencial

da glutamina como fonte de energia para células do sistema imunológico. “A teoria é que aumentar a disponibilidade desse aminoácido poderia melhorar a imunidade, mas não há comprovação científica de que a suplementação traga benefícios para pessoas saudáveis”, explica.

QUANDO A SUPLEMENTAÇÃO É INDICADA?

De acordo com especialistas, a suplementação de glutamina pode ser útil em situações específicas, como queimaduras graves, infecções severas ou treinos de alta intensidade e longa duração. Nesses casos, o organismo pode não produzir glutamina suficiente para atender às demandas aumentadas.

“Durante períodos de estresse físico extremo, a glutamina pode ser usada como fonte de energia por



Divulgação

meio da gluconeogênese, especialmente quando os estoques de carboidratos estão esgotados”, aponta Daniela Caetano Gonçalves, professora do Instituto

de Saúde e Sociedade da Unifesp.

Mesmo para atletas, Engel ressalta que uma dieta equilibrada, rica em carboidratos, proteínas e

gorduras, é suficiente para evitar déficits. “A suplementação só é indicada quando há uma avaliação nutricional detalhada que justifique essa necessida-

de”, afirma.

ALIMENTAÇÃO COMO PRIORIDADE

Para a maioria das pessoas, manter uma dieta rica em proteínas, com alimentos como carnes magras, ovos, feijões e nozes, é suficiente para atender às necessidades de glutamina. Além disso, estudos ainda não comprovaram os benefícios da suplementação para outros fins, como o tratamento de doenças intestinais ou diabetes.

“A glutamina já foi muito popular, mas, atualmente, sabemos que o foco deve estar na qualidade geral da alimentação e não em suplementos isolados”, reforça Engel.

Assim, antes de investir em suplementos, o ideal é consultar um profissional de saúde para avaliar as reais necessidades do organismo.

COM INFORMAÇÕES DA BBC NEWS

GERAL

Aposentados não terão pagamento bloqueado por falta de prova de vida

Divulgação

Portaria suspende bloqueio por 6 meses a contar de janeiro deste ano

A REDAÇÃO - O Ministério da Previdência Social publicou, nesta sexta-feira (17), portaria que suspende, por seis meses, os bloqueios de pagamento de aposentados e pensionistas que não tiveram a prova de vida realizada. A prova de vida é o procedimento para comprovar que o beneficiário continua vivo para poder receber o recurso.

A portaria suspende os bloqueios por seis meses, a contar a partir de 1º de janeiro de 2025, podendo ainda essa suspensão ser prorrogada por igual período. O Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), responsável pelos pagamentos, informou que uma onda de notícias falsas afirma, erroneamente, que a exigência da prova de vida obrigatória por parte do beneficiário seria retomada.

“O dever de provar que os beneficiários es-



tão vivos é do INSS, que tem feito o cruzamento de dados com outras bases governamentais e busca mais parcerias para ampliar o batimento de informações”, explicou o presidente do INSS, Alessandro Stefanutto.

O INSS lembrou que,

desde 2023, a responsabilidade de comprovar que os beneficiários seguem vivos é do órgão, e não mais dos aposentados e pensionistas, como era antigamente. Ou seja, não há necessidade de ir a uma agência do INSS para realizar o procedi-

mento.

“O cruzamento de informações apresentou resultado satisfatório: de 36,9 milhões de pessoas elegíveis à prova de vida em 2024, 34,6 milhões tiveram seus dados atualizados por meio de cruzamento de informações

até o dia 23 de dezembro”, informou o Instituto.

GOLPE

O beneficiário deve ainda ficar atento para não cair em golpes. O INSS informou que não manda servidores à casa das pessoas, nem envia

mensagem por celular para realizar prova de vida. Golpistas tem abordado beneficiários por meios digitais ou mesmo presenciais para roubar dados que podem ser usados, por exemplo, para contrair empréstimos.

COM INFORMAÇÕES DA AGÊNCIA BRASIL



CORA FERNANDES
corafnd@gmail.com



AGORA,
PRECISO
DEIXAR
VOCÊ IR.”

CINEMA

QUE ISSO, UM FILME?

A ORIGEM

Em um mundo onde é possível entrar na mente humana, Cobb está entre os melhores na arte de roubar segredos valiosos do inconsciente, durante o estado de sono. Além disto ele é um fugitivo, pois está impedido de retornar aos Estados Unidos devido à morte de Mal. Desesperado para rever seus filhos, Cobb aceita a ousada missão proposta por Saito, um empresário japonês: entrar na mente de Richard Fischer, o herdeiro de um império econômico, e plantar a ideia de desmembrá-lo. Para realizar este feito ele conta com a ajuda do parceiro Arthur, a inexperiente arquiteta de sonhos Ariadne e Eames, que consegue se disfarçar de forma precisa no mundo dos sonhos.

CORA INDICA

A Origem não é apenas um excelente filme por conta de seu roteiro e direção. Não. O elenco foi brilhantemente escolhido e Nolan mostrou que saber trabalhar com as pessoas certas faz toda a diferença. Leonardo DiCaprio de-

monstra que assim como os vinhos que ficam melhores com o tempo, ele também melhorou muito como ator. Além dele, há outros nomes de peso no elenco como Michael Caine, Joseph Gordon-Levitt, Tom Hardy, Cillian Murphy, Marion Cotillard, Ken Watanabe – que também trabalharam na trilogia do Batman – Elliot Page e Dileep Rao. O filme brinca ainda com o surrealismo e de certa forma usa esse conceito para desconstruir o filme aos olhos do espectador, deixando-o abismado e completamente envolvido.

FICHA TÉCNICA

Título: A Origem
Ano produção: 2010
Dirigido por: Christopher Nolan
Estreia: 6 de Agosto de 2010
Duração: 148 minutos
Classificação: 14
Gênero: Ação/Ficção Científica
Países de Origem: Estados Unidos da América/Reino Unido da Grã-Bretanha e Irlanda do Norte



COMO SINTONIZAR NA TV ATUAL?

Para os aparelhos de TVs fabricados antes de 2010, é preciso obter um conversor digital e uma antena externa UHF. Conecte a antena no conversor e plugue os cabos do aparelho na televisão.

Para TVs fabricadas depois de 2010, não é necessário adquirir o conversor. Só será preciso conectar a antena diretamente no aparelho de televisão.

Depois de completar as instalações, o telespectador deve realizar, com o controle remoto, a busca e a sintonia dos canais no menu da televisão. Em caso de dúvidas, consulte um antenista profissional da sua região.

Você que já tem sua TV instalada, para receber o sinal da TV Atual Record News, deve fazer a busca automática de canais para sintonizar o **canal 6.1** e ter na sua casa a primeira emissora aberta do Brasil.

Região Metropolitana de Goiânia - Canal 6.1

Região Metropolitana do Entorno de Brasília - Canal 58.1

Rio Verde - Canal 6.1

Quirinópolis - Canal 6.1



TV ATUAL



NEWS

CORTE



MARIA REIS
mariareisjornalista6@gmail.com

DOIS TEMPOS

1. Sexto Salão dos Artistas Sem Galeria - Hoje, sábado, dia 18 de Janeiro, das 11h às 17h, será aberta a 16ª edição, do Salão dos Artistas Sem Galeria, promovido pelo portal Mapa das Artes, na Zipper Galeria, nos Jardins, em São Paulo (SP). A exposição com obras dos dez artistas selecionados nesta edição do evento, contou com 311 inscrições, sendo 22% mais inscritos que em 2024, com 255 inscrições; e 11% mais inscritos que em 2023, com 281 inscrições. A exposição abre o calendário de artes na cidade e é uma porta de entrada para esses artistas no concorrido circuito comercial das artes no País.

2. Nesta edição, foram selecionados Emika Takaki (SP), Fava da Silva (RJ), Ian Salamente (RJ), Iuri Dias (SP/MS), Jesus José (GO), João Guilherme Parisi (SP), Luana Lins (SP), Mauro Yamaguti (SP), Rafael de Almeida (GO) e Telma Gadelha (BA/RJ). Também foi concedido o Prêmio Estímulo Fora do Eixo, no valor de R\$ 1 mil, direcionado a um artista residente fora do eixo Rio - São Paulo. A premiada foi Beatriz Pessoa (nascida no Maranhão e residente em Minas Gerais). A mostra coletiva fica em cartaz até o dia 15 de março, com entrada franca.

Divulgação



ANFITRIÃO

O empresário José Martinho recebeu os jornalistas Carlos Eduardo Faria e Handerson Pancieri, na Noite do Hambúrguer, que movimentou os quattros cantos da Casa Dibs, na quinta-feira, dia 09 de janeiro

Divulgação



É PIQUE

O empresário Cristiano Boemio, mais o rapper e cantor, Hungria que foi uma das atrações do Réveillon Viva Piri, e o empresário Gley Rodrigues, acontecendo na festa que movimentou Pirenópolis em três noites com várias atrações

Divulgação



TURMA ANIMADA

Os empresários da Duo Gelatto, Mariani Prado, Anderson Pacheco, Rafaela Bernardes e Rafael Borges, foram recebidos pelo cantor Murilo Huff (ao centro), no seu camarim, após sua apresentação na noite de domingo, 29 de dezembro, segundo dia do Réveillon Viva Piri, na charmosa Pirenópolis

Divulgação



NOVO ÁLBUM

Wesley Safadão lançou o álbum "Arrocha Safadão 2", gravado no dia 07 de dezembro na Arena Corinthians, em São Paulo. Disponível em todas as plataformas digitais e no canal oficial do cantor no YouTube, o álbum apresenta oito faixas com grandes sucessos e interpretações inesquecíveis

Divulgação



NOITE DE AUTÓGRAFOS

Logo mais, às 19h, o psicólogo e escritor goiano Jurandir Junior lança o livro Verve, Editora Mondru, no Espaço D' Lux, localizado no piso 2, do Shopping Bougainville. Com a obra, o escritor é inserido no mundo literário explorando a relação do ser humano frente à morte, ao luto e à perda. Ao longo dos poemas, que trazem temas como solidão e saudade, ele registra a experiência de procura pela "verve", a matéria-viva da vida. O evento é aberto ao público

Divulgação



UM FESTIVAL GOIÂNIA

No sábado, 22 de março, o Goiânia Arena vai abrigar o "Um Festival Goiânia". No line-up, grandes nomes como Nando Reis, Os Paralamas do Sucesso, Raimundos, Detonautas e CPM 22, celebrando os tempos de ouro do rock nacional

VITRINE

VOCÊ SABIA?

Evite refrigerante, essa é uma das melhores dicas de saúde e bem estar.

LAZER E INTERAÇÃO PARA CRIANÇAS

O Jurassic Play é atração para a criançada no Araguaia Shopping, voltada para crianças de 0 a 12 anos. A atração inspirada no mundo dos dinossauros, conta com uma grande piscina de bolinhas, pula-pula inflável e uma xícara

maluca, garantindo entretenimento para a garotada.

OFICINAS PARA CRIANÇAS

Hoje, sábado (18), o Plaza D'Oro Shopping promove quatro sessões de oficinas de slime, na sua programação de férias, para crianças de 03 a 10 anos. Cada turma terá duração de 30 minutos, com capacidade para dez pessoas por turma. A primeira sessão começa às 10h, e em seguida às 10h30, 11h e 11h30, totalmente gratuita. A última atividade será no sábado, dia

25, de janeiro, para aprender a decorar óculos de sol.

DIVERSÃO NO ESTÁÇÃO GOIÂNIA

O Space Jump, maior parque de trampolim do Centro-Oeste, instalado na praça de eventos do Shopping Estação Goiânia, no Centro, traz no sábado e domingo (18 e 19 de janeiro), a partir das 10h, oficinas de slime, pintura em tela para crianças, e diversão com o happy box - brincadeira de adivinhar a sequência

de objetos. Todas as atividades são gratuitas, exceto o acesso aos trampolins, com descontos no valor dos ingressos.

TEATRINHO DE FÉRIAS

O Clubinho Buriti - Edição Teatrinho de Férias, do Buriti Shopping, traz a magia do teatro para o espaço Buriti Kids, hoje, sábado 18 de janeiro, às 17h, "A rainha do gelo e sua irmã", para quem é 'Cliente Tem Vantagem'. Já o Bougainville traz hoje, às 16h, 'O Mágico de Oz'. A entrada é gratuita

GASTRONOMIA

FILE DE PEIXE NO FORNO FÁCIL

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia (ou merluza)
1 colher de chá de sal (ou a gosto)
3 dentes de alho amassados
Suco de 1/2 limão
5 batatas médias
1/2 xícara de chá de azeite extravirgem
200 ml de leite de coco
2 tomates médios
1 cebola média
3 colheres de sopa de cheiro-verde (ou a gosto)
1/2 colher de chá de sal de ervas (ou a gosto)

MODO DE PREPARO

Para começar o preparo, descasque as batatas, o alho e a cebola. Amasse o alho e corte os vegetais em rodellas com 0,5 cm de espessura aproximadamente. Deixe os outros ingredientes sobre a bancada também; Tempere os filés com sal, alho, suco de limão. Deixe marinando por, pelo menos, 20 minutos. Se possível prepare essa etapa um dia antes e deixe na geladeira de 12 a 24 horas;

Corte as batatas em rodellas com 0,5 cm de espessura aproximadamente. Encha uma panela com água e leve para ferver. Assim que pegar fervura, despeje as batatas e deixe cozinhar por 3 minutos (o ideal é que as batatas cozinhem, porém não fiquem muito moles);

Coloque o forno para preaquecer a 180 °C. Em uma forma média (35 x 25 cm) untada com azeite, disponha as batatas cozidas, criando uma camada;

Posicione os filés de peixe por cima, cobrindo todas as batatas;

Cubra os filés de peixe com as rodellas de



tomate e cebola;

Salpique o cheiro-verde, o sal de ervas (ou sal e especiarias de sua preferência) e despeje o

leite de coco por cima. Regue com mais azeite e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos. Para um molho mais

sequinho, deixe 40 minutos;

E está prontinho. Retire do forno e sirva ainda quente. Bom apetite!

O ÚNICO DIÁRIO QUE CIRCULA NA CAPITAL E NO INTERIOR,
ATENDE A LEI DE PUBLICAÇÃO LEGAL



Leia e anuncie!

61 3356-8886 (DF) - 62 3249-8883 (GO)

63 3028-7777 (TO) - 64 3453-8883 (GO)