

CARNES, AVES & PEIXES

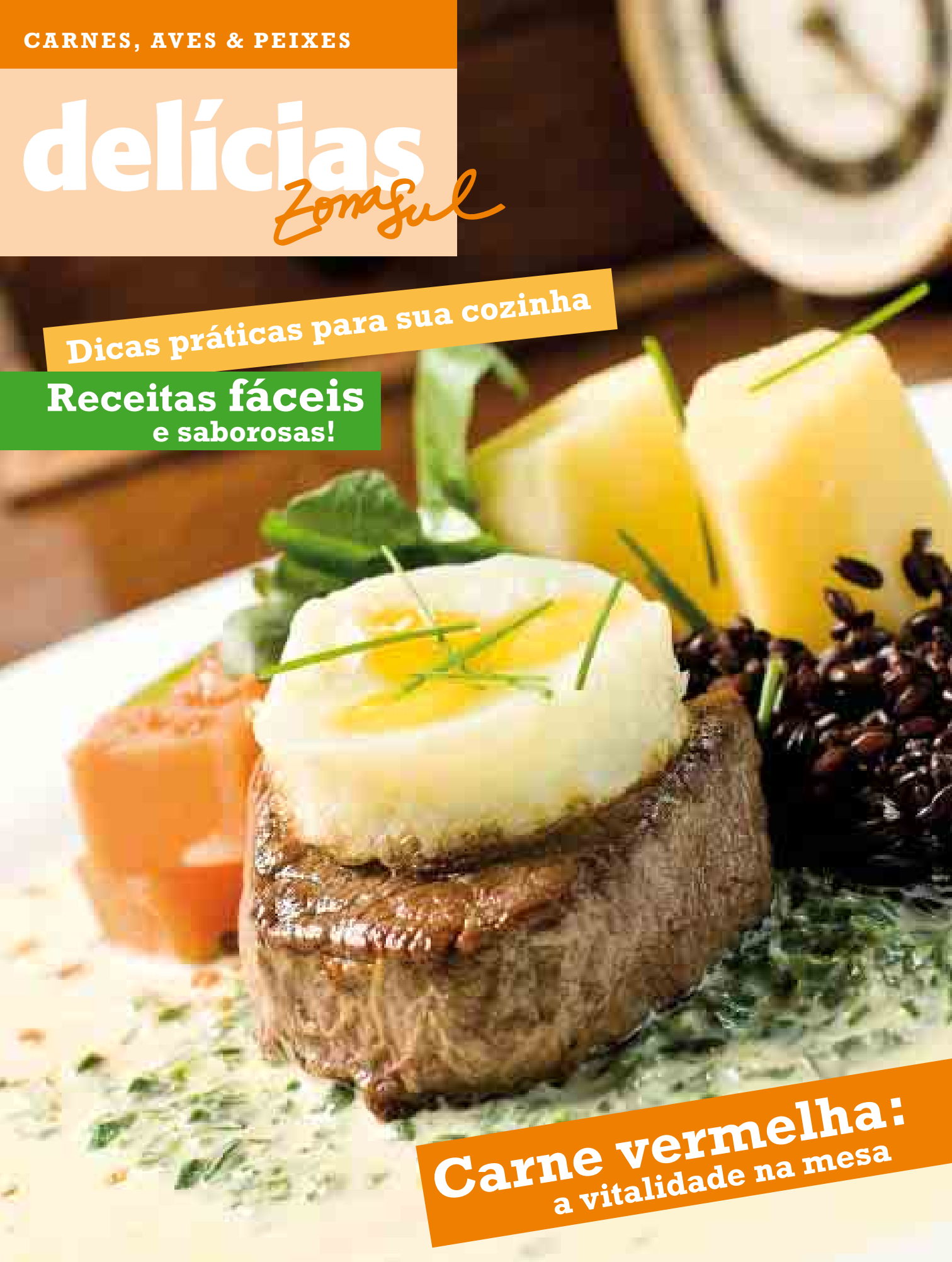
delícias

Zona Sul

Dicas práticas para sua cozinha

Receitas fáceis
e saborosas!

Carne vermelha:
a vitalidade na mesa



Na minha geladeira ou na sua.



CARNE VERMELHA,

sinônimo de vitalidade

De longa data, ela faz parte da dieta humana e hoje é defendida por profissionais que saúdam a carne vermelha (cuja cor indica a presença do ferro) como uma aliada para o bom funcionamento do organismo.

Estão caindo por terra teorias que afirmam que a carne elevaria o nível do colesterol ruim (o temido LDL), sendo causadora de doenças cardiovasculares, e de que seria de difícil digestão (deixando o organismo exposto a substâncias nocivas).

Esse alimento, um dos preferidos dos brasileiros, pode ser amigo da saúde. "A carne vermelha não é o maior vilão da alimentação. Seu consumo deve ser feito e é saudável, considerando o valor nutricional", defende a nutricionista Márcia Pimentel, coordenadora do curso de Gastronomia da Universidade Estácio de Sá. Sua colega, a também nutricionista e professora de Cozinha Brasileira e Higiene dos Alimentos, Viviane Barros, enumera os benefícios da carne bovina: "Ao contrário do que muitos pensam, há componentes que podem beneficiar tanto pessoas saudáveis quanto aquelas com problemas imunológicos ou de crescimento e, ainda, prevenir e tratar a obesidade, sendo a carne útil nas dietas de controle de peso".

Foto: Filico



VITALIDADE!

A carne vermelha é um alimento bastante completo.

É uma excelente fonte de proteínas, minerais e vitaminas, como zinco, selênio, fósforo, ferro e vitaminas B2 e B3.

Também é rica em vitamina B12 que ajuda na absorção do ferro.

O ferro encontrado na carne é absorvido em maior quantidade pelo organismo do que o encontrado em vegetais.

ALIADOS DA SAÚDE

Ferro

Mineral responsável por diversas funções, sendo a principal delas o transporte e o armazenamento do oxigênio e o funcionamento dos sistemas imunológico e nervoso central.

Ferro tipo Heme

Forma orgânica do ferro presente no fígado de boi, no fígado e no coração de galinha, na carne vermelha (em geral), na carne de porco e na língua de boi. É o mais bem absorvido dos alimentos (15% a 20%) e não sofre interferência do suco gástrico.

Vitamina B6

A piridoxina favorece a respiração das células e ajuda no metabolismo das proteínas. É encontrada na carne de porco e nas vísceras. Atua, também, na formação de serotonina (neurotransmissor relacionado ao bem-estar) e das hemoglobinas.

Vitamina B3

A niacina favorece a ação das enzimas, incluindo o metabolismo dos ácidos graxos, respiração dos tecidos e liberação das toxinas.

Vitamina B12

A cianocobalamina, conhecida como vitamina vermelha, é a única que contém elementos minerais essenciais. Precisa ser associada ao cálcio durante a absorção para beneficiar adequadamente o organismo.

Vitamina B2

A riboflavina está envolvida em muitas ações do corpo, atuando, principalmente, na liberação da energia dos alimentos e na restauração e manutenção dos tecidos.

Zinco

Mineral essencial para o organismo humano, está envolvido em mais de 100 processos enzimáticos. Intervém no metabolismo de proteínas e ácidos nucleicos e colabora no bom funcionamento do sistema imunológico.

Selênio

Parte vital do sistema antioxidante do corpo, já se mostrou eficaz na prevenção do desenvolvimento dos cânceres de ovário, colo do útero, reto, bexiga, esôfago, pâncreas e fígado, bem como contra leucemia.

Fósforo

Em conjunto com o cálcio, ajuda a manter a resistência dos ossos e dos dentes. É solicitado pelo corpo para o uso de energias e vitaminas do complexo B dos alimentos.

Quanto ao teor de vitaminas, trata-se um alimento bastante completo. Além das vitaminas B6 e B3, a carne vermelha é rica em vitamina B12, um nutriente essencial que ajuda na absorção do ferro e que só é encontrado em alimentos de origem animal. E há outro diferencial de valor: o ferro das carnes é absorvido pelo organismo em proporção seis vezes maior do que o encontrado nos vegetais. "O ferro da carne é do tipo Heme, que é a forma de pronta absorção do organismo, enquanto que, nos vegetais, o mineral ainda precisa se transformar antes de ser absorvido e, além disso, compete com outros minerais", enfatiza Viviane Barros.

O teor de minerais e a qualidade das proteínas fornecidas é outro ponto forte, já que a carne bovina possui todos os aminoácidos necessários para mantermos o bom funcionamento da produção dos hormônios, das defesas do organismo, da manutenção dos músculos, enzimas e outros fatores. Já as fontes proteicas de origem vegetal precisam ser combinadas corretamente nas refeições para se tornarem completas.

E para quem continua a recriminar a carne vermelha por conta da gordura saturada, Viviane Barros dispara: "Isso é coisa do passado! Estudos comprovam que, atualmente, a carne bovina está 20% mais magra, se comparada aos dados obtidos há 14 anos." A nutricionista diz, ainda, que se os cortes mais magros forem comparados a um corte de peito de frango sem pele, o que observamos é que a carne bovina tem apenas um grama a mais de gordura saturada.

Panelinha de Filé-Mignon com Queijo

Por Equipe de Cozinha *

Ingredientes

Azeite de oliva (para fritar a carne)
400g de filé-mignon
(cortado em iscas pequenas)
½ cebola (picadinha)
½ xícara (chá) de molho madeira
(pode ser substituído por molho inglês)
50g de queijo gorgonzola (picado)
(pode ser substituído por outro queijo de sua preferência)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Em uma panela ou frigideira antiaderente, frite, em um fio de azeite, o filé-mignon, previamente cortadinho, até que fique dourado. Acrescente a cebola e, depois, o molho madeira. Apure um pouco o sabor e, por último, acrescente o queijo. Então, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Assim que o queijo estiver derretido e incorporado ao molho, sirva imediatamente, acompanhado de torradas ou tartelettes.

* A panelinha de filé-mignon integra o cardápio do bar e restaurante Veloso (2273-5447).

Foto Filico

Cortes D'Oro O Zona Sul tem iscas de filé-mignon já cortadas e limpinhas, além de mais de 20 tipos de cortes de carne procedentes dos melhores frigoríficos do Brasil e do exterior.



Foto Jamie Acouli



carne vermelha



CORTES DE CARNE

Há uma variedade de cortes deliciosos! Mas quem quer fugir do excesso de calorias deve dar preferência ao preparo de cozidos e assados. A porção ideal varia de acordo com o sexo e a faixa etária de quem a consome, mas, de uma maneira geral, o Guia Alimentar da USDA recomenda 165g/dia, baseado em uma dieta de 2000 kcal.

TEOR DE GORDURA

Valores referentes a 100g do produto

Patinho	7g	Acém	11g
Maminha	7g	Alcatra	12g
Músculo	7g	Contra-filé	13g
Lagarto	9g	Cupim	13g
Filé-mignon	9g	Picanha	20g
Coxão duro	9g	Fraldinha	26g
Coxão mole	9g	Costela	28g

Escalopinhos de Filé "Ao Limone"

Por Buca *

Ingredientes

300g de pontas de filé
(batidas em bifes bem finos)
Farinha de trigo (para empanar)
Raspas de 2 limões
1 colher (sopa) de manteiga
½ cebola (picada)
1 tablete de caldo de carne
100 ml de água morna
(para dissolver o caldo de carne)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sumo de 2 limões

Preparo

Passes os bifes na farinha de trigo. Utilizando um ralador, rale as cascas dos limões e reserve o resto da fruta para espremer o sumo. Em uma frigideira, derreta a manteiga

e coloque os bifes para dourar de ambos os lados. Acrescente a cebola picada e o caldo de carne, já dissolvido em água morna com sal e pimenta-do-reino a gosto (não se esqueça de dosar o sal, pois o caldo de carne já é salgado). Adicione o sumo dos limões (espremido na hora) e, por último, acrescente as raspas das cascas dos limões. Deixe no fogo por dez minutos para reduzir um pouco e, em seguida, sirva.

Serviço

Sirva acompanhado de purê de batatas, arroz branco ou espaguete passado na manteiga.

Dica

Esta receita é feita aproveitando as aparas do filé-mignon. Após retirar a parte nobre do filé, use as pontas para fazer os escalopinhos (pequenos bifes bem finos).

* Buca é chef do restaurante Don Camillo (2549-9958).

Foto Filuco

Direto para sua mesa, em poucos minutos

Ana Helena Barbará, à frente do bufê Oficina de Gastronomia, cria e recria receitas para atender às mais diversas exigências. Do jantar formal a coquetéis, de pratos despojados para um brunch ao ar livre a sanduíches descolados para adolescentes, cabe de tudo em sua rotina criativa. Por isso, convidamos a chef para percorrer uma das lojas do Zona Sul, escolher ingredientes práticos e preparar refeições saborosas, diferentes e sem complicações para você incluir em seu cardápio.



Foto Filuco



Camarões ao Molho de Tomates e Ervilhas

Por Ana Helena Barbará *

Ingredientes (4 porções)

- 8 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 dente de alho
- 10 folhinhas de manjeriço
- 1 colher (sopa) de salsinha (picada)
- 400g de camarões (limpos e sem cascas)
- 1 copo de vinho branco seco
- 1 e ½ xícara (chá) de molho de tomate (tipo Pomarolla)
- 1 xícara (chá) de ervilhas (congeladas)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Em uma frigideira, aqueça o azeite, o alho, o manjeriço, a salsinha e os camarões e deixe dourar

por seis minutos em fogo médio. Acrescente o vinho e deixe reduzir. Adicione o molho de tomate, as ervilhas, sal e pimenta-do-reino e deixe cozinhar por cinco minutos.

Serviço

Sirva com arroz branco.

Filé de Frango ao Molho de Cerveja

Por Ana Helena Barbará *

Ingredientes (4 porções)

- 1 kg de filé de frango
- 1 pacote de sopa de cebola
- 6 maçãs verdes (descascadas e cortadas em meias-luas finas)
- 100g de queijo tofu defumado (cortado em tiras finas)
- 2 latas de cerveja

Preparo

Fatie os filés ao meio na horizontal.



Despeje o pó da sopa de cebola em um prato e passe os filés dos dois lados. Cubra com algumas fatias de maçã e uma tira de queijo tofu. Arrume os rolinhos em um pirex. Regue com meia lata de cerveja e leve para assar por meia hora, em forno médio. De vez em quando, regue com o restante da cerveja.

Serviço

Sirva com purê de batatas e uma bonita salada verde.

Dica

Deixe na travessa algumas fatias de maçã para dar gosto ao molho.



Filé ao Gengibre

Por Ana Helena Barbará *

Ingredientes (4 porções)

- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyo)
- 1 cebola grande (ralada)
- 2 dentes de alho (picadinhos)
- 600g de filé-mignon (4 medalhões de 150g)
- 200g de gengibre fresco (ralado e coado no pano de copa)
- 400g (2 caixinhas) de creme de leite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Aqueça uma frigideira, em fogo médio, com o azeite e o molho de soja e acrescente a cebola e o alho. Refogue por um minuto. Aumente o fogo e doure os filés virando cada um dos lados. Reserve. Acrescente o sumo do gengibre e o creme de leite ao molho da carne e, mexendo sempre em fogo baixo, corrija o sal e a pimenta. Em cinco minutos estará pronto.

Serviço

Em uma travessa, arrume os filés, regue com o molho e decore com purê de figos ao mel balsâmico. Sirva com batatinhas fritas.



Purê de Figos ao Mel Balsâmico

Por Ana Helena Barbará *

Ingredientes (4 porções)

- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico

2 colheres (sopa) de mel

- 18 figos frescos maduros (descascados)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Em uma panela, coloque o vinagre balsâmico e o mel e mexa por um minuto, em fogo médio. Acrescente os figos descascados, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por sete minutos, sempre mexendo, até ficar com o aspecto de purê. Reserve. ♥



*Ana Helena Barbará é chef do bufê Oficina de Gastronomia (2266-2275/2266-2738) e doou seu cachê para o Ambulatório da Praia do Pinto.

Dica No Zona Sul, você pode pedir para um de nossos colaboradores descascar os camarões. Enquanto você faz as compras, ele prepara a bandeja. Você ganha tempo no mercado e, também, na hora de preparar a comida.

CORTES PLANEJADOS CORTE D'ORO

Manter o bom funcionamento de uma cozinha doméstica com uma generosa variação de cardápio é um grande desafio. Mas, com um pouco de planejamento e a escolha de produtos práticos, essa pode ser uma tarefa saborosa.

Hoje o consumidor dispõe de um elenco de produtos detalhadamente planejados para facilitar a rotina culinária. Se você não quer gastar muito tempo na cozinha, portanto, pode optar por peças de carne e de frango que já foram pensadas visando facilitar sua vida. São cortes prontos para o uso que não precisam mais ser limpos ou aparados em casa como, por exemplo, bifês de alcatra e filé-mignon, de contrafilé e de peito de frango.

Algumas opções têm o requinte adicional de já serem temperadas e preparadas, estando prontas para ir ao fogo. É o caso do "assado americano", que já vem envolvido em fatias de *bacon*, e do "assado italiano" que, além da cobertura de *bacon*, é recheado com queijo. São muitas as opções práticas. Confira!

Medalhão de Mignon Corte espesso e macio, pronto para ser usado com requinte. Bom para preparos em frigideira, grelha ou panela. Sirva com molho à base de vinho. Acompanha legumes na manteiga com ervas.

Medalhão de Alcatra Corte suculento para preparos na frigideira, grelha ou panela. Sirva com molhos espessos como o de queijo Roquefort ou de frutas. Delicioso com batata *rösti*.

Carpaccio Bovino Prático e sofisticado. Pronto para ser temperado e utilizado como entrada, tira-gosto ou em saladas. Tempere com molho básico de azeite, limão, pimenta-do-reino e queijo parmesão em lascas. Inove com molhos de sua preferência e torradas aromatizadas.



Foto Filuco

Iscas de Mignon para Fondue Suculentas e macias, cortadas especialmente para dar mais sofisticação e praticidade a seus momentos de lazer. Guarneça com geléias salgadas, molhos *chutney*, agridoces e mostardas variadas. Acompanhe com diferentes tipos de pão, como o australiano, o integral e o multicereais, com manteiga aromatizada e com picles.

Assado Italiano Lagarto redondo, recheado com queijo prato e *bacon* e envolvido com os mesmos ingredientes. Excelente para assados de forno. Acompanhe com abacaxi assado ou berinjela gratinada com queijo e molho de tomate.

Maminha Recheada com Mozzarella de Búfala Macia e suculenta, ganha sabor extra com o recheio de mozzarella de búfala que derrete ao calor do fogo. Pronta para ser usada inteira, no forno ou na grelha. Guarneça com cebolas em conserva ou assadas e farofa de ovo ou de maracujá.



Cortes D'Oro Ao escolher um produto Corte D'Oro, você tem a certeza de levar para casa peças de carne e de frango de excelente procedência. Todas as bandejas são cuidadosamente preparadas, com carnes limpas e aparadas para seu conforto. Corte D'Oro é a garantia de um produto prático e de grande qualidade.

Foto Filuco



ILUSTRAÇÃO ISTOCKPHOTO

Dicas para o Dia-a-dia

Suas refeições podem ficar mais práticas, saborosas e até econômicas, se você lançar mão da sabedoria de quem está sempre na cozinha. Por isso, consultamos profissionais, em busca de boas dicas culinárias. Os *chefs* Francisco Silva, do restaurante Alcaparra, Alexandre Monteiro, do restaurante João de Barro, e Buca, do restaurante Don Camillo, ensinam alguns segredos que vão dar novo tempero à sua rotina!

DICAS DO CHEF FRANCISCO SILVA *



*Francisco Silva é *chef* do restaurante Alcaparra (2558-3937).

> A mistura de tiras de carne crua, que sobram do preparo de bifes ou picadinhos, com legumes dá uma deliciosa sopa. Ainda as tiras de carne podem ser úteis ao preparar um molho de tomates, acrescentando sabor.

> Sobras de carne já cozidas, ou até mesmo de bifes prontos, ensopadas, podem ser moídas para fazer croquetes. Basta acrescentar um ovo, farinha de rosca, cebola picada, temperos de sua preferência, fazer bolinhas e fritar.

> Outra forma de usar sobras de carnes já cozidas é desfiá-las, misturar com maionese e cenoura ralada, e fazer deliciosos sanduíches.

> Para verificar se o filé está no ponto que você deseja, basta pressionar o centro da carne com o dedo indicador. Se não resistir à pressão, a carne está mal passada. Se resistir um pouco, é porque o filé está no ponto. Mas se a carne resistir muito à pressão, é sinal de que está bem passada.

> Você pode substituir o ovo na preparação de um bife à milanesa. Basta fazer uma mistura de leite e farinha de trigo para molhar a carne e depois passar na farinha de rosca.



> Para que a casca do bife à milanesa não desgrude, ponha uma rolha no óleo da fritura e só retire após os bifes estarem fritos.

> Para amolecer carne refogada ou ensopada, coloque, dentro da panela, uma colherinha (café) de fermento em pó.

> Para amolecer a carne assada, junte um pouco de conhaque. Em carnes cozidas, acrescente vinagre ao caldo.

DICAS DO CHEF ALEXANDRE MONTEIRO *



*Alexandre Monteiro é chef do restaurante João de Barro (2233-2733).

> A carne fica muito mais apetitosa quando tem uma aparência bonita e dourada. Ao preparar um lagarto assado, por exemplo, queime um pouco de açúcar na gordura, antes de refogá-lo. O resultado é um assado bem dourado.

> Quando fritar carne moída, mexa, todo o tempo, com uma colher, para que fique bem soltinha e não forme grumos.

> Ao fritar tirinhas de bacon, passe-as antes no leite e depois na farinha de trigo. Isso evita que a gordura espirre ou que elas encolham muito.

> Se o fígado de boi for comprado pela manhã, para ser servido apenas à noite, deixe-o de molho no leite. É a melhor maneira de conservá-lo fresco.

> Amacie peças grandes de carne esfregando-as com vinagre e azeite de oliva. Deixe-as em repouso por duas horas, antes de levar ao forno.

> Ao preparar carne-de-sol ou carne-seca, cozinhe-a no leite. Ela ficará bem mais macia.

DICA DO CHEF BUCA *

> As sobras do frango, em geral, que quase sempre são jogadas fora, como ossos, pés e sobras e aparas de carne crua, devem ser aproveitadas em um delicioso caldo de frango caseiro para ser utilizado nas mais variadas receitas, substituindo o caldo de frango industrializado.



*Buca é chef do restaurante Don Camillo (2549-9958).

Caldo de Frango

Ingredientes

- 2 litros de água
- 1 kg de sobras de frango (ossos, pés, pescoço etc.)
- 2 talos de aipo (ou salsão) (cortados em fatias)
- 1 cebola grande (cortada em fatias)
- Alho (picado)
- 1 copo de vinho branco
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela, junto com a água, e deixe ferver por, aproximadamente, duas horas. Retire do fogo e, quando estiver frio, coe, utilizando uma peneira bem fina e espremendo bem com uma colher. Depois de pronto, conserve na geladeira, em recipiente transparente tampado. Este caldo

é usado para o preparo de sopas de legumes, frango ensopado, cozidos de carnes e legumes, etc e tem validade de quinze dias aproximadamente, quando mantido em refrigeração. ♥



TVS - FRIGIDEIRA ESPRIT



Esta frigideira italiana é revestida com material antiaderente de última geração. Com decorações multitemáticas, possui alta espessura.

Custo por unidade: R\$67,64.



CONJUNTO DE UTENSÍLIOS PARA CHURRASCO



Ideais para churrasco, todas as peças deste conjunto da Tramontina possuem cabos de madeira e lâminas de aço inox. O conjunto é composto de uma faca para carne, uma chaira, um garfo trinchante e uma prancha de madeira.

Custo por conjunto: R\$161,90.



CHURRASQUEIRA ELÉTRICA E GRILL



Esta superequipada churrasqueira elétrica da Black & Decker possui grelha com revestimento antiaderente, coletor removível para gordura e alça e pés térmicos, além de resistência embutida sob a grelha e controle de temperatura. Perfeita para o preparo de refeições rápidas, como grelhados e sanduíches.

Custo por unidade: R\$158,00.



PRODUTOS COM CHARME



Compre esses e muitos outros produtos charmosos pelo telefone 2122 7070 ou acessando o site www.zonasulatende.com. No Zona Sul Atende, além de todos os produtos vendidos na loja, você também encontra eletrodomésticos, utensílios para casa, produtos de cama, mesa e banho e muito mais, com facilidade de pagamento. Embalamos para presente. Confira.



FOTOS FILICO

O chef holandês Mark Kwaks dedica-se à cozinha do Frontera, restaurante que, em Ipanema e na Barra da Tijuca, oferece a cada dia mais de 60 pratos diferentes ao público. Por ter um cardápio dedicado a refeições diárias, o desafio está em conciliar pratos que se encaixem no paladar carioca com traços da culinária de países diversos como Holanda, Itália, Indonésia e Tailândia (uma marca na cozinha de Mark). A proposta da casa, como o nome sugere, é mostrar que diferentes paladares podem conviver harmoniosamente, derrubando fronteiras. Pegamos carona em tamanha versatilidade e pedimos que o chef preparasse para nós um prato saudável, rico em nutrientes, bom para ser feito em casa, mas capaz de quebrar a rotina. O resultado é o belo filé-mignon que enfeita a capa da revista.

Filé-Mignon com Molho de Espinafre e Ovos de Codorna

Por Mark Kwaks *

Ingredientes (4 porções)

- Molho de espinafre
- 400 ml de creme de leite fresco
- 100g de espinafre cru
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- 2 colheres (chá) de farinha de trigo

Guarnição

- 10 ovos de codorna
- 200g de batata (com casca)
- 200g de abóbora

- 1 maço de agrião
- Folhas de salsa frescas (picadas)
- 2 dentes de alho (picado)
- Sal a gosto
- Óleo de canola
- Filé-mignon**
- 800g de filé-mignon (4 filés de 200g)
- Sal a gosto
- 100 ml de óleo de canola

Preparo

Molho de espinafre
Em uma panela, coloque o creme de leite para ferver. Quando começar a levantar fervura, junte o espinafre e ferva por mais cinco minutos. Retire o creme de leite do fogo e bata bem no liquidificador. Volte com o creme para a panela e

acrescente alho picado, mostarda de Dijon e farinha de trigo. Deixe ferver por mais dez minutos, em fogo brando. Reserve.

Guarnição

Cozinhe os ovos de codorna. Após o cozimento, descasque e reserve. Cozinhe as batatas (com casca) na água com sal. Após o cozimento, retire-as da água e descasque. Corte-as em cubinhos e salpique com salsinha. Reserve. Corte a abóbora em cubinhos e cozinhe, mantendo-a rija (*al dente*). Em uma panela, coloque o alho picado, regue com óleo de canola e, depois, acrescente a abóbora cozida. Refogue um pouco, retire do fogo e reserve. Lave as folhas de agrião, limpe os talos e reserve.

Filé-mignon

Tempere o filé-mignon apenas com sal. Em uma frigideira com óleo de canola, frite o filé no ponto desejado.

Apresentação

Sirva o filé em um prato, guarnecido com abóbora, batata, ovos de codorna e folhas cruas de agrião. O chef sugere ainda o acompanhamento de arroz preto cozido.

*Mark Kwaks é chef do restaurante Frontera (3289-2350).

FOTOS JAMIE ACQUA



ANO 11 | Nº 1 | 2008



Supervisão Editorial Equipe de Marketing do Super Mercado Zona Sul
Edição Executiva Maria Helena Esteban Redação Maria Helena Esteban e Sol Mendonça
Fotografia Filico (Frederico de Souza)
Edição de Arte Sandra Pinta e Dandalo Gabrielli Design PG Design www.pgdesignrio.com
Impressão e CTP DRQ Gráfica e Editora Ltda. Desenvolvimento de Projeto Fato Comunicação e
Conteúdo Editorial fato@fatoeditorial.com.br; tel. (21) 2533 9553

O prato da capa foi preparado pelo chef Mark Kwaks e fotografado por Filico.



