

**Impresso Especial**

3519/06 DIRS  
COOP. SANTA CLARA

...CORREIOS...



# Boas Festas!



*Promoção Você é o Chef*  
Confira os vencedores  
no encarte desta edição

*A receita da Santa Clara  
para o Réveillon:*  
Lombo trançado com presunto e figo

*O verão pede saladas*



Fazendo um balanço do ano de 2007, podemos dizer que ele foi gratificante para a Cooperativa Santa Clara. Alcançamos algumas metas importantes nos investimentos em tecnologia de produção, lançamos novos e bons produtos, fortalecemos o relacionamento com nossos associados e produtores e com nossas comunidades, percebemos o retorno de treinamentos de colaboradores e também consolidamos a nossa marca em razão de muitos investimentos. Também celebramos os 95 anos da Cooperativa, motivo de muita atenção de nossos diversos públicos. Houve ainda o crescimento do Em Foco, que vem surpreendendo pela receptividade dos leitores, o que nos gratifica e pelo que agradecemos. Então, é neste espaço que desejamos aos leitores um Natal de muita paz e um novo ano de muitas realizações. Até 2008!

Rogerio Bruno Sauthier  
Presidente

Você com a  
palavra



## Mensagens Recebidas

O Em Foco tem recebido muitas correspondências. Esperamos continuar com este retorno de nossos leitores. Afinal, é muito importante para nós que o nosso público goste do informativo e, por isso, a cada edição nos esmeramos para torná-lo ainda melhor. Continuem nos escrevendo. Um grande abraço a todos da equipe do Em Foco, que deseja, também, muitas felicidades a todos. Até a próxima em 2008.  
Recebemos e agradecemos as mensagens dos seguintes leitores:

Agenor T. Capelari (Carlos Barbosa-RS)  
Ana Maria Chaves (Cascavel-PR)  
Ana Maria Chaves Ruy Madureira (Bauru-SP)  
André Netto (São Marcos-RS)  
Andréia Lacerda da Silva (São Lourenço do Sul-RS)  
Deilma M. Tozetto (Ponta Grossa-PR)  
Deocleciano Hernandes Fernandes (Eldorado do Sul-RS)  
Eliângela Szeyka (Araucária - PR)  
Ivoni dos Santos (Francisco Morato-SP)  
Jacob Sanossian (São Vicente-SP)  
Jandira Neckel (Imbituba-SC)  
Jeferson Luiz Machado Pereira (Cerrito-RS)  
João Elton Krüger - J. E. Krüger Cia. Ltda. (Pato Branco-PR)  
Dr. José Ubiratan B. dos Santos (Carlos Barbosa-RS)  
Leandro Coelho Farias (Carlos Barbosa-RS)  
Lorena Fassini (Carlos Barbosa-RS)  
Lucia Helena de Freitas Lima (Eng. Pedreira-RJ)

Lúcia Maria Kerla (São Pedro da Serra-RS)  
Ludmila Fabrini Cruz (Belo Horizonte-MG)  
Mara Lisiane Appel (São José do Sul-RS)  
Marcos Jean Szeremeta Spok (Reserva-PR)  
Maria Andréa Kley (Novo Hamburgo-RS)  
Maria Augusta de Almeida (Sertãoópolis-PR)  
Maria Helena K. de Ávila Lacerda (São Lourenço do Sul-RS)  
Maria L. de Oliveira (Montenegro-RS)  
Marlene Francisca Piccoli Turchet (Bento Gonçalves-RS)  
Natália Szeremeta Spok (Reserva-PR)  
Osvaldo Luis da Silva Filho (São Paulo-SP)  
Rosemeri Jardim (Porto Alegre-RS)  
Rozah Gonçalves Pereira (Porto Alegre-RS)  
Ruy Madureira (Bauru - SP)  
Sandra da Silva Pinheiro (Montenegro-RS)  
Tatiana Pereira (Gravatá-RS)  
Vera Lúcia Soares (São Leopoldo-RS)

# Processo de reciclagem é mostrado em cinema ao ar livre



Uma parceria em favor do meio ambiente e a forma inteligente de atrair a população para o fato foi o que Tetra Pak, tradicional fornecedor de embalagens para o Leite Longa Vida da Santa Clara, realizou, em parceria com a Cooperativa, visando promover o Projeto (Re) Ciclo de Cinema. Em conjunto, no dia 12 de novembro ambas as empresas mostraram filmes em Carlos Barbosa, cidade sede da Santa Clara, divulgando hábitos salutareos por meio da reciclagem.

Na oportunidade, houve também a apresentação do filme Quixote Reciclado, baseado no clássico Don Quixote de Cervantes, que mostra de perto todos os benefícios dos diversos processos de reciclagem. Na sequência foi feita a apresentação do clássico nacional "Se eu fosse você", que conta no elenco com os atores Tony Ramos e Glória Pires.

O projeto se iniciou em setembro e visitará 76 cidades das regiões Sul e Sudeste do Brasil. A Secretaria Municipal de Educação e a Pro Arte, de Carlos Barbosa, apoiaram a realização do evento.



# Pedro Ernesto Denardin

Radialista, narrador de futebol e cozinheiro de praia.  
Ele também é cantor e defensor da felicidade todos os dias.

**A**lguém que fala do que realmente pensa, bem-humorado e um pouco ousado. Assim é Pedro Ernesto Denardin, um porto-alegrense de 57 anos que é supervisor de esportes e locutor titular da Rádio Gaúcha e apresentador do programa Bate Bola na TV COM, de Porto Alegre, colunista do jornal Diário Gaúcho e cantor. Pedro Ernesto é casado com Jussara, pai de Fernanda, de 27 anos, de seu primeiro casamento, e de Ricardo, de 10 anos, e avô de João Pedro, de sete meses. Um dos hobbies de Pedro Ernesto, que se considera às vezes um pouco escrachado, é cozinhar, sendo que ele adora ir para a cozinha tanto na sua casa de Porto Alegre quanto na casa da praia. O entrevistado foi tão gentil que a repórter não teve coragem de perguntar se ele é gremista ou colorado. Então, leitores, se tinham dúvida, fiquem pensando que o Pedro Ernesto é GreNal e torcedor também de todos os times do Rio Grande do Sul.

## *1 - Nos fale um pouco do início de sua carreira como narrador?*

Nós fizemos um teste na Rádio Gaúcha entre 32 pessoas, das quais sobraram eu e o Nilton Azambuja, que foi aproveitado e eu, dispensado. Acabei indo parar na Rádio Farroupilha, em 1973, a convite do Mame Barcelos e do Batista Filho, que me contrataram como narrador. Na Farroupilha eu fiquei sete meses. Quando o Mendes Ribeiro assumiu como diretor ele me convidou para trabalhar na Gaúcha, onde fiquei até 1984.

## *2 - Em 1984 você saiu da Gaúcha e montou uma rádio. Como isso ocorreu?*

Sai da Gaúcha naquele ano para montar a Rádio Sucesso. Eu, o Wianey Carlet, o Nilton Azambuja, o Paulo Mesquita e o João Garcia. A rádio durou quatro meses, não teve sucesso e eu fui trabalhar na Rádio Bandeirantes, na época Difusora, onde fiquei por mais quatro meses, mas também não deu certo.

## *3 - E como foi o retorno para a Rádio Gaúcha?*

Em 1986 fui chamado para trabalhar como repórter e eu fui cobrir a Copa do Mundo no México. Fui repórter até 1990. Aí o Ranzolin, que era narrador de esportes, me disse que eu entraria no lugar dele, mas sem data definida, que eu fosse me preparando. Fui estudar História, na época, e assumi como segundo narrador até o Ranzolin sair, em 1995, da área de esportes, quando assumi como narrador titular, cargo que ocupo até hoje.

*4 - A partir daí você conseguiu unir suas duas paixões, que são o esporte e o rádio e, inclusive, foi um dos idealizadores do Programa Show dos Esportes. Como foi a idealização do projeto e quando teve início o programa?*

Eu comecei o Show dos Esportes da Rádio Gaúcha, que vai ao ar de segunda a sexta-feira, desde 1978. Estou há 29 anos e meio trabalhando na rádio e em abril vamos fazer uma grande festa para comemorar os 30 anos do programa.

## *5 - Nesses 34 anos de carreira, quantas Copas do Mundo você já cobriu? Teve algum momento marcante em algum destes eventos?*

Eu fiz oito Copas do Mundo. Mas acho que os momentos mais especiais em todos estes anos foram o jogo do Internacional no Japão e a Batalha dos Afritos, na qual o Grêmio ganhou do Náutico. Na ocasião, o Náutico errou dois pênaltis e o Grêmio teve quatro jogadores expulsos e, mesmo assim, ganhou com sete homens. Quando o Grêmio faz um gol eu usei o termo ina cre di tá vel! O jogo, muito marcante, resultou em dois filmes e em um livro.

## *6 - Você é casado com a Jussara e é pai de Ricardo e de Fernanda. Atrapalha muito a sua vida particular ter de viajar seguidamente e às vezes ficar muito tempo fora?*

Eu nunca junto em casa e não tenho domingo. Quando combino de jantar com o Ricardo, uma vez por semana, junto a partir das 22 horas. Ele faz um lanchinho antes



e espera a minha chegada para irmos a algum restaurante de Porto Alegre. Já no Dia dos Pais, eu normalmente comemoro no sábado, juntamente com meu pai. Socialmente, sou um cara meio difícil.

*7 - Você é, também, cantor nativista nas horas vagas. Como começou o lado de cantor do Pedro Ernesto?*

Já gravei oito CDs. Comecei a cantar em 1964 por que estava com uma dificuldade financeira, na época. Aí fui aprender a cantar o que, aliás, não sei até hoje. Não sei nem em que tom eu canto. Mas deu certo e faço vários shows. Só no mês de setembro fiz seis shows. Eu canto e tenho uma banda de quatro músicos que me acompanha, cujo nome é Tiro de Laço.

*8 - Nos fale, então, sobre os seus hobbies. Cozinhar é um deles? Você cozinha seguidamente e quais os pratos que mais gosta de preparar?*

Cozinhar é um deles, mas não sei cozinhar direito. Um prato que eu adoro fazer é massa com molho vermelho e um lombinho de porco assado com geleia diet de morango.

Também adoro fazer carreteiro de charque e churrasco, massas em geral, mas tudo coisas simples. Eu gosto é de ir para a cozinha. Domingo sou eu quem cozinha lá em casa, e quando vou para a praia, gosto muito de ficar na cozinha, pois tenho pavor de sol e acho que não tem coisa melhor do que cozinhar para passar o tempo. Também adoro lavar louça, além de jogar um futebol no final da tarde, na praia.

*9 - Poderia dar uma mensagem de final de ano para os leitores da Santa Clara Em Foco?*

**Eu não teria uma mensagem propriamente dita. Acho que as pessoas têm de procurar ser felizes. Não importa se a pessoa é rica ou pobre, mas primar pela felicidade. Isso é o importante não só nas festas de final de ano, mas sempre.**



# Verão e saladas. Muito verão, muitas saladas!

**E**stá aí o verão! Muita cor, muito calor, muito sabor. Mas tudo isso com muita saúde, também! E a nossa nutricionista, Enriete Maria Dall'Onder dos Santos, vem com dicas de saladas, que além de gostosas, não engordam e contemplam nosso organismo com muita saúde.

As saladas, além de promover a hidratação, são de fácil digestão. São também consideradas ideais para quem quer perder peso. Mas tem um detalhe, o que se recomenda é que elas não simplesmente substituam as refeições, pois o carboidrato contido em alimentos como pão, arroz, batata, massa, feijão, entre outros, é a principal fonte de energia. As saladas são formadas de vegetais, legumes e frutas, em sua maioria e os seus principais benefícios são que elas possuem baixas calorias, contribuem para perda de peso e fornecem vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam no funcionamento do organismo. São de digestão fácil, exceto compostos (molhos à base de maionese, por exemplo) e alto teor de água, por isso promovem a hidratação do corpo.

Saiba também que as folhas verdes e outros vegetais são pobres em calorias, mas a clorofila presente nas folhas entra na composição do alimento, o que é importante, pois melhora a digestão, combate as fermentações intestinais e auxilia no combate à anemia, porque ajuda a sintetizar a hemoglobina.

Os vegetais folhosos verde-escuros, vegetais e frutas amarelo-laranja possuem carotenóides que são transformados em vitamina A pelo organismo. A vitamina A, presente na cenoura, no agrião, na couve-manteiga e na mostarda, é importante para os olhos e, no verão, auxilia na ativação da melanina, permitindo um bronzeado uniforme e mais rápido.

Já nos vegetais folhosos, ervilha e grãos, você encontra a vitamina E, responsável pela reprodução e fecundidade e que ainda auxilia também na preservação da juventude. Na alface, na couve-flor e no espinafre é encontrada a vitamina K, responsável pela coagulação do sangue, enquanto que o brócolis e o espinafre são ricos em ácido fólico (vitamina B12) sob a forma de folato, que ajuda na prevenção da anemia. O cálcio é encontrado no brócolis, no espinafre e na couve-manteiga, formadores de ossos e dentes. As fibras presentes nos vegetais atuam, principalmente, no estômago e no intestino delgado, onde ocorre a absorção dos nutrientes.





O segredo está em combinar e usar nos diversos tipos de folhas, incrementando nutrientes e tornando o prato saboroso, colorido... e, de quebra, aproveitando o sabor e o benefício das ervas tipo manjericão, salsa, alecrim, hortelã, endro, etc., que são antioxidantes. Além das saladas de folhas leguminosas, aproveite o feijão, a soja, as lentilhas, o trigo, e os legumes como berinjela, cenoura, batata, abobrinha e couve-flor... e, ainda as frutas como abacaxi, morango, maçã e manga, que tornam as saladas nutritivas e saborosas, além de contribuírem no aspecto visual mais bonito das saladas. Bom verão!



*Enriete Maria Dal' Onder dos Santos,  
nutricionista da Santa Clara.*

## Dicas importantes para que você desfrute bem as saladas:

- 🍅 Comprar vegetais frescos e da época.
- 🍅 Lavar bem os vegetais e legumes. De preferência, deixá-los de molho no vinagre.
- 🍅 Usar molhos como iogurte, mostarda e laranja, em vez de maionese, e abusar dos temperos naturais como ervas e limão.
- 🍅 Temperar no momento de consumir.





# Carne suína: saudável e saborosa



**A**credite. Tudo o que você sabia sobre a carne suína estava errado. Fonte de proteína importantíssima, o suíno passou por mudanças radicais nos últimos 30 anos e se tornou mais saudável: os animais tiveram uma redução de 31% nos índices de gordura, 14% na porcentagem de calorias e 10% em relação ao colesterol. São números de impacto, que ajudam a derrubar o mito de que a carne suína é gordurosa e faz mal à saúde.

Com o surgimento das margarinas e óleos vegetais, deixou-se de cozinhar com banha e o produtor precisou selecionar geneticamente as raças e balancear a alimentação dos suínos para obter maior aproveitamento de carne. Esse trabalho resultou na diminuição do percentual de gordura dos animais e no aumento da quantidade de carne magra. A carne suína é a mais consumida no mundo e se firmou como alimento de grande valor nutritivo, rico em vitaminas e minerais.



Há algumas décadas, a carcaça de um suíno apresentava entre 40% e 45% de carne magra, o toucinho media 6 centímetros e um animal adulto produzia até 30kg de banha. Atualmente, apresenta 60% de carne magra, cerca de 1,5 centímetro de toucinho e, no máximo, 2,5kg de banha. O nível de colesterol na carne suína hoje é semelhante ao das aves. Além disso, atende com folga às recomendações da Associação Americana do Coração, que estabelece ingestão diária de 300mg de colesterol por dia.

Nos últimos 30 anos, os criadores investiram em intensos trabalhos de melhoria nas áreas de genética, nutrição animal, manejo e sanidade, resultando em ganhos de produtividade e em carne mais magra e mais saudável. E os animais são criados em instalações extremamente higiênicas e sem acesso à terra.

Além do sabor e das recentes novidades sobre a redução de gordura, a carne suína é excelente fonte de vitaminas do complexo B e minerais. Ao consumir 100g de carne suína uma pessoa atende 39% das necessidades diárias de tiamina, 22% de niacina, 20% de zinco, 18% de vitamina B6, 12% de vitamina B12, 20% de ferro e 100% de fósforo. Fonte: Carne Suína Brasileira - [www.abipcc.org.br](http://www.abipcc.org.br)

Agora que você sabe mais sobre a carne suína, desfrute bem das nossas receitas, inclusive a especial que o Em Foco preparou para o seu Réveillon.





# Promoção Você é o Chef encerra comemorações dos 95 anos da Santa Clara

O concurso cultural Você é o Chef, da Confraria Gourmet Santa Clara, foi lançado em abril, o mês do aniversário da Santa Clara. A promoção visava premiar os participantes que enviassem receitas contendo produtos Santa Clara. Até 10 de setembro, quando foi encerrado o prazo de inscrições, mais de 260 receitas procedentes de leitores de diversos Estados brasileiros foram recebidas pela Santa Clara. A promoção avaliava receitas nas categorias: Prato Principal, Sobremesas e Bebidas, Saladas e Pães e Doces. O site e as cartas foram a forma de inscrição dos participantes na promoção. Noventa e cinco receitas foram selecionadas na primeira fase, pela Comissão Interna do Em Foco. Estas resultaram nas 16 pré-finalistas, sendo quatro em cada categoria. Na fase final, em 25 de outubro, ficaram 12 receitas como vencedoras. A escolha foi coordenada pela Comissão Interna representada por Adertaine Schwarbach Cichelero e Tomás A. Zilli, do Departamento de Marketing, e pela Equipe da Cozinha Industrial da empresa, que executou os pratos. A degustação e a avaliação tiveram a responsabilidade da Comissão Julgadora, formada pelo chef de cozinha italiano Mauro Cingolani e pelo jornalista Almir Freitas, de Porto Alegre, além de Enriete Dall'Onder, nutricionista da Santa Clara. A Comissão julgou e escolheu os três primeiros pratos em cada categoria. Os primeiros colocados receberão como prêmio um jogo de panelas inox Tramontina; os segundos, um jogo de baixelas inox Tramontina; e os terceiros lugares, uma menção honrosa.



Contra os ganhadores  
e suas receitas  
no encarte  
desta edição  
do Informativo Em Foco.

Este espaço é para você colocar seus dados e considerações sobre o nosso informativo. Você pode enviar para o endereço abaixo: Santa Clara Em Foco - Rua Pedro Beldasso, 47 - Carlos Barbosa - RS - CEP 95 185-000. Ou ainda para o e-mail [emfoco@coopsantaclara.com.br](mailto:emfoco@coopsantaclara.com.br) Agradecemos pela colaboração.

Nome: .....  
Endereço (Rua, nº, complemento - conjunto/sala/apartamento): .....  
Cidade: ..... CEP: ..... UF: ..... E-mail: ..... Telefone: .....

# Santa Clara na Fenachamp 2007. Tintin!

De 19 de setembro a 7 de outubro, representada pela Ascla - Associação dos Funcionários da Santa Clara, a Cooperativa participou da 10ª Fenachamp, um tradicional evento da cidade de Garibaldi/RS. Nesta edição, a Fenachamp recebeu um público de 52.300 visitantes, procedentes de todo o território nacional, que se divertiram nos pavilhões do evento e degustaram o produto principal e motivo da realização da festa: os espumantes. Com stand próprio, a Ascla comercializou os queijos e embutidos Santa Clara, que foram muito apreciados pelos turistas.



Espaço da Santa Clara na Fenachamp

## Natal Santa Clara

Esse é o cartão de Boas Festas que a Santa Clara está enviando para os seus colaboradores, clientes, cooperados e amigos, como você. Uma mensagem vibrante para que a vida seja cada vez melhor.



Considerações sobre o Santa Clara Em Foco

Deseja continuar recebendo o Santa Clara Em Foco ( ) Sim ( ) Não

# Vamos "a la playa"?

Sim, o verão está aí e você certamente vai pegar um sol, ganhar um bronze, pegar umas ondas e encontrar os amigos, e entre eles você vai ter novamente a Santa Clara, pelo menos quem veraneia nos litorais gaúcho e catarinense. Começa na RS-30, onde você vai passar mais devagar e já vai ver à sua esquerda três *front ligths* sequenciais, mostrando três produtos imprescindíveis no verão: Frut Clara, com cinco deliciosos sabores; Temper Cheese, para os *happy hours*, e a inseparável companhia do churrasquinho, a Lingüiça Toscana Santa Clara.



E aí é só comprar um pote de Temper Cheese, mais dois produtos Santa Clara indicados no folheto, que será entregue por uma promotora no ponto-de-venda, e você já ganha na hora um lindo copo colorido. São seis copos de cores diferentes: tem vermelho, verde, azul, amarelo, laranja pra você e seus amigos beberem Frut Clara. Dá até para fazer coleção. São lindos!





## Memorial Santa Clara celebrará 100 anos de história

**D**aqui a cinco anos a Cooperativa Santa Clara completará 100 anos de idade. Por isso, no mês de outubro a empresa iniciou a organização de um conjunto de atividades, que inclui a construção de um memorial, com o propósito de comemorar o seu centenário no ano de 2012. Nesse período serão abordados os seguintes temas: a História da Cooperativa Santa Clara; o espírito cooperativista e a contribuição da Santa Clara para a área de laticínios no Brasil, e o fortalecimento da imagem da Cooperativa e seus produtos junto ao público.

A memória da Cooperativa será registrada e documentada por meio de entrevistas com antigos associados, colaboradores, diretores e comunidade em geral. Também será realizada a catalogação e organização do acervo de fotos, documentos e utensílios expostos no Memorial Santa Clara que será implantado nos antigos prédios, que serão revitalizados, localizados na Comunidade de Santa Clara, em Carlos Barbosa-RS.

Para abordar o espírito cooperativista e a contribuição da Cooperativa Santa Clara ao setor de laticínios no Brasil, haverá exposição e acesso a diversos dados que demonstram sua contextualização em relação às demais cooperativas, a sua contribuição para o associativismo, o pioneirismo, e, também, a contribuição ao desenvolvimento da produção do leite e do queijo no país.



A partir desta edição, o Informativo Em Foco terá um espaço com notícias sobre as atividades que estão sendo realizadas, curiosidades e pequenos trechos da história da Cooperativa Santa Clara. Com esse trabalho, vamos comemorar o primeiro século da Cooperativa, aproveitando as lições de sucesso aprendidas ao longo desse período para garantir que a empresa tenha sempre vida longa e ainda mais sucesso.



“Olhar o passado como  
uma fonte de experiência  
que oriente a atuação no  
presente, garantindo  
condições para um  
futuro melhor.”

*Memorial*

**Santa Clara**  
desde 1912



Conhecendo a dinâmica do mercado, a Cooperativa está atenta tanto à qualidade do que produz quanto à apresentação dos produtos no ponto-de-venda. Por isso, novas e impactantes embalagens fazem parte das novidades da Santa Clara.

## Embalagens Revigoradas

### Salame Tipo Italiano e Salame Tipo Milano

Os salames Santa Clara são obtidos a partir da moagem média do pernil e da paleta suínos. Defumados e mantidos em câmaras especiais, permanecem em maturação num período entre 20 a 30 dias, o que garante suas tradicionais características e sabores incomparáveis. A principal diferença entre os dois produtos está nos condimentos, sendo que o Italiano é mais picante do que o Milano. O peso aproximado de ambos é 360 gramas.

### Salaminho Tipo Italiano

Possui as mesmas características do salame tipo Italiano. A única diferença está no peso dos produtos, que no caso é de, aproximadamente, 300 gramas.



### Copa Mini

A copa é elaborada com a ponta do lombo suíno rigorosamente selecionada e condimentado com temperos próprios. É defumada e maturada por um período de 50 a 60 dias. Durante o tempo de maturação a ação das especiarias confere ao produto um sabor requintado, exclusivo da Copa Santa Clara. Vai bem em aperitivos, pizzas e lanches rápidos. Seu peso aproximado é de 200 gramas.

### Queijo Prato Cobocó

De origem brasileira e sabor suave, este queijo é ideal para o café da manhã e para acompanhar tortas salgadas e massas. Precisa de 21 dias para a sua maturação. O peso aproximado das apresentações é 4 quilos no queijo carimbo, enquanto que na embalagem plástica é de 400 gramas.





# *Frut Clara: a bebida que tem tudo a ver com o verão!*

**F**rut Clara é a bebida láctea saudável, energética e refrescante da Santa Clara. O resultado feliz da combinação de leite fermentado, soro e polpa de frutas selecionadas. A bebida perfeita para quem valoriza o esporte, porque além de ser muito gostosa é leve e nutritiva. Frut Clara pode ser encontrada em garrafa, nos sabores morango, salada de frutas, coco, pêssego, ameixa e nas versões light, morango e salada de frutas; em saquinhos, nos sabores morango, salada de frutas, coco, pêssego e ameixa.

Frut Clara é sinônimo de sabor e saúde.

The advertisement features a central image of a fit woman in a black sports bra and leggings, lifting two dumbbells. Surrounding her are various Frut Clara products: bottles of different sizes and flavors (strawberry, fruit salad, coconut, peach, plum) and sachets, each set against a colored circular background. In the bottom right corner, there are two glasses of the beverage, one light-colored and one pink, next to a plate of fresh strawberries.

## **FRUT Clara**

# Lombo trançado com presunto e figo

sua receita para celebrar 2008

## Ingredientes

1 lombo suíno Santa Clara com cerca de 3kg;  
20 fatias finas de presunto magro; 15 figos picados; 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;  
1 xícara (chá) de vinho branco; meia xícara (chá) de vinagre de sidra; sal a gosto.

## Para o molho

1 xícara (chá) de açúcar; meia xícara (chá) de água; 1 pedaço de gengibre ralado (50g); 4 colheres (sopa) de suco de limão; 1 pitada de sal; 5 colheres (sopa) de azeite de oliva.

## Modo de preparo

Ligue o forno em temperatura média. Lave o lombo, retire as aparas e seque-o com toalha de papel. Com uma faca, faça cuidadosamente três cortes no sentido do comprimento, dividindo o lombo em três partes, separando uma das extremidades. Em seguida, faça outro corte separando cada uma das partes ao meio.

Disponha o lombo em uma superfície lisa, da modo a ficar com três partes (uma parte sobre a outra). Em cada metade, distribua o presunto e os figos. Os três pedaços de lombo devem ficar recheados. Em seguida, trançe os pedaços e prenda a ponta com barbante para culinária, tomando cuidado para que o recheio não escape pelas laterais.

Coloque o lombo trançado em uma assadeira de 33cm x 23cm e reserve. Em uma tigela, bata por 1 minuto com um batador manual o azeite de oliva, o vinho, o vinagre e o sal. Regue o lombo e cubra a assadeira com papel-alumínio. Leve ao forno por 1 hora e 30 minutos, ou até ficar cozido. Elimine o papel alumínio e deixe no forno por mais 30 minutos, ou até dourar. Retire o lombo do forno e corte-o em fatias. Disponha o lombo numa travessa e regue com molho agridoce de gengibre.

## Molho

Leve ao fogo numa panela com açúcar e meia xícara (chá) de água, deixe por 10 minutos, ou até começar a formar uma calda rala. Acrescente o gengibre ralado e o suco de limão, com 1 pitada de sal. Deixe cozinhar até obter uma calda. Retire do fogo e transfira a mistura para o processador. Adicione o azeite de oliva e bata por 30 segundos.

