



# Em Foco

Informativo da Cooperativa Santa Clara

Setembro 2008 - Nº 10



**Impresso Especial**

...CORREIOS...

Cooperativa Santa Clara  
Rua Pedro Baldasso, 47  
CEP 95185 - 000  
Carlos Barbosa - RS

*Provolone Santa Clara*

o melhor do Brasil

*Parmesão*

o lançamento nobre e sublime  
da Santa Clara

*Exclusivo*

entrevista com Ingra Liberato





## Inovação para a conquista de novos mercados

A Santa Clara não pára de inovar. Depois do lançamento do SanBIOS, o primeiro e único queijo do Brasil com microorganismos probióticos, que ajudam a regular a flora intestinal, a Cooperativa põe no mercado queijos nobres, com sabores diferenciados e produção elaborada. E o desenvolvimento na produção leva a empresa a buscar também novos mercados, como o que acontece atualmente com o Queijo Parmesão, que está chegando às principais lojas do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e São Paulo, marcando a entrada da Santa Clara na região Sudeste. Lá, a Cooperativa está ampliando o seu mercado consumidor e já tem clientes fiéis, que a partir de agora serão ainda mais bem atendidos, tanto em relação a produtos quanto em logística.

O Queijo Provolone também ganha destaque: conquistou em julho o primeiro lugar na categoria, no 35º Concurso Nacional de Produtos Lácteos, promovido pela Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais.

Essa consolidação e reconhecimento representam a aceitação da marca pelo consumidor. Nesses 96 anos de trabalho, a Cooperativa sempre primou pela dedicação e compromisso com a qualidade dos produtos postos às mesas diariamente. Eles têm o mais puro sabor da Serra, aquele gostinho de alimento caseiro, preparado com carinho. O ano de 2008 certamente será um marco na história da Santa Clara. O pioneirismo da época da fundação da Latteria Santa Chiara, em 1912, deu certo no passado e projetou a Cooperativa ao mercado. Seguindo essa mesma lógica, a Santa Clara continua surpreendendo. Alimentos inéditos, ou com um sabor único, para os mais nobres momentos, são o segredo para encantar as famílias brasileiras.

Prezados leitores

O Em Foco recebe diariamente inúmeras cartinhas e e-mails. Sugestões, críticas e elogios ajudam a deixar o informativo mais completo, com o jeito de seus leitores. Esta é a seção do carinho. Aqui, o Em Foco apresenta o nome e a cidade de quem entrou em contato com a equipe, que mais uma vez agradece e quer ser merecedora dessa atenção.

- Adriana Minozzo Dall'Agnol - Caxias do Sul - RS
- Agenor Tranquilo Capelari - Carlos Barbosa - RS
- Ana Carolina Cocco - Fortaleza dos Valos - RS
- Anna Sofia Schuch Igarsi - Caxias do Sul - RS
- Berenice Alles de Camargo Heldt - Novo Hamburgo - RS
- Célia Regina Daltoé - Maquiné - RS
- Cintia Ceni Giaretta - Passo Fundo - RS
- Cristiane Viero de Menezes - Pelotas - RS
- Edna Paim Magalhães - Lagoa Vermelha - RS
- Elenice Chaves - Porto Alegre - RS
- Eneida Portinho - Porto Alegre - RS
- Geane Caetano - Venâncio Aires - RS
- Helga Maria Forsch - Agudo - RS
- Hellandro Abreu Rosa - Vacaria - RS
- Ildo Zappani - Carlos Barbosa - RS
- Ivoni dos Santos - Francisco Morato - RS
- Janete da Rosa Goulart - Caxias do Sul - RS
- Jaques Mendes - Concórdia - SC
- Joel dos Santos Rodrigues - Palmares do Sul - RS
- José Carlos Caminha - Tubarão - SC
- Juarez de Jesus Gouveia - São José do Rio Preto - SP
- Leticia Fraga - Porto Alegre - RS
- Liane da Silva Pereira - Gravataí - RS
- Lidiane Garbim - São Marcos - RS
- Marcileia Pereira Oliveira - Presidente Epitácio - SP
- Maria Aparecida da Silva - Centenário Sul - PR
- Maria Augusta de Almeida - Sertãoópolis - PR
- Maria Cristina S. Scalcon - Nova Hartz - RS
- Maria L. de Oliveira - Montenegro - RS
- Maria Salete Didonet - Porto Alegre - RS
- Marta Dourado dos Santos - Pelotas - RS
- Maximiana Maria de Jesus Aguiar Rodrigues - Piraí do Sul - PR
- Nancy Viviani Alves da Costa - Cipó Embu Guaçu - SP
- Ricardo dos Santos Rubim Junior - Presidente Epitácio - SP
- Roséli Resende - Porto Alegre - RS
- Rosemeri Jardim da Silva - Porto Alegre - RS
- Rozá Gonçalves Pereira - Porto Alegre - RS
- Tania da Silva Goebel - Santa Vitória do Palmar - RS
- Tânia Naomi Sato - São Bernardo do Campo - SP
- Tatiana Pereira - Gravataí - RS
- Tessa Bitencourt Valente - Santa Maria - RS
- Tanara Fraga Denardin - Porto Alegre - RS
- Tiago Muller - Alegrete - RS
- Vagner Oliveira Lima - Loanda - PR
- Vanderlei Terra Gomes - Palmares do Sul - RS
- Vanessa Siebel - Gravataí - RS
- Vera Bellissimo - Canoas - RS
- Viviane Mantovani - Carlos Barbosa - RS

Expediente: Santa Clara Em Foco - Informativo Trimestral da Cooperativa Santa Clara Ltda.  
emfoco@coopsantaclara.com.br  
www.coopsantaclara.com.br  
Direção: Depto. de Marketing  
Criação e Coordenação Executiva: Núcleo de Propaganda Ltda.  
Redação e responsabilidade técnica: Noemia Gomes  
CONRERP-RS2526

# Confraria Gourmet Santa Clara

Acesse o hotsite da confraria  
e veja um conteúdo exclusivo.

Entrevistas  
Dicas de Culinária  
Agenda de Eventos  
Curiosidades e muito mais!

Envie a sua receita  
e faça parte da Confraria.



[www.coopsantaclara.com.br/confrariagourmet/](http://www.coopsantaclara.com.br/confrariagourmet/)

## Promoção Cultural Você é o Chef

Confira os vencedores  
na próxima edição  
da Revista Em Foco.



Você pode ser um deles!

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 Baldasso, 47 - Carlos Barbosa - RS - CEP 95.185-000. Ou ainda para o e-mail [emfoco@coopsantaclara.com.br](mailto:emfoco@coopsantaclara.com.br)  
Agradecemos a colaboração.

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

# Para uma vida mais leve.

A Santa Clara lançou o Queijo SanBIOS, primeiro e único queijo do Brasil com microorganismos probióticos que ajudam a regular a flora intestinal. Seus benefícios são ainda maiores quando associado a uma vida saudável – e isso inclui o consumo de fibras.

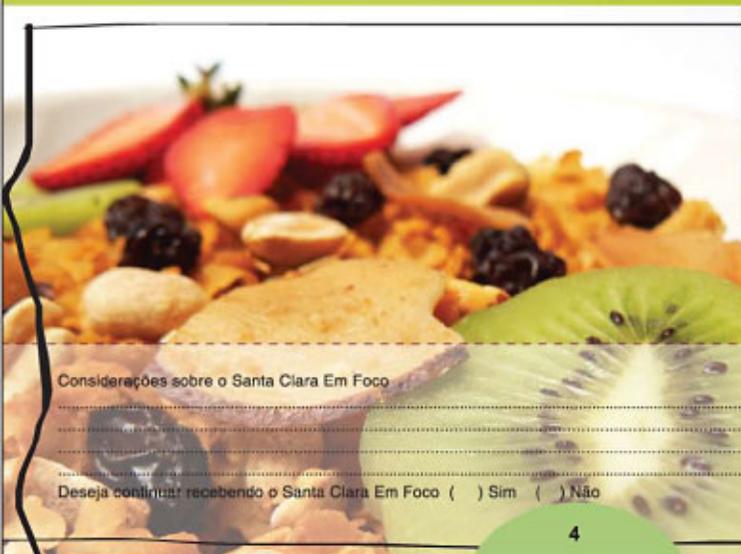
Nesta edição do Em Foco, o médico nutrólogo Ph.D. Carlos Alberto Werutsky participa com um texto com valiosas dicas e explica por que a combinação de fibras e probióticos pode dar tão certo. Delicie-se com esta leitura e viva mais e melhor!

Por que o consumo do SanBIOS deve estar associado à ingestão de fibras alimentares?

O cientista russo Eli Metchnikoff ganhou o prêmio Nobel em 1907 por sugerir: "A dependência dos micróbios intestinais pelos alimentos torna possível adotar medidas que modifiquem a nossa flora intestinal, pela substituição de micróbios perigosos por micróbios benéficos".

Nos dias de hoje, sabemos que o alimento daqueles micróbios benéficos à flora intestinal é a fibra alimentar, encontrada nas verduras, legumes, frutas e cereais integrais. A alcachofra, a cebola, a banana, o aspargo e a chicória são alguns exemplos de fibras preferidas pelas bactérias benéficas do nosso trato intestinal.

A digestão da fibra alimentar pela bactéria benéfica, processo denominado fermentação, só é possível porque nós, humanos, não digerimos essas fibras. Elas chegam



Considerações sobre o Santa Clara Em Foco

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

# probióticos e fibras



\*MD, Ph.D. <http://www.abran.org.br/drwerutsky>

intactas no intestino grosso (cólon), onde estão as bactérias benéficas, dentre elas, as bifidobactérias, que vão fermentar aquelas fibras alimentares.

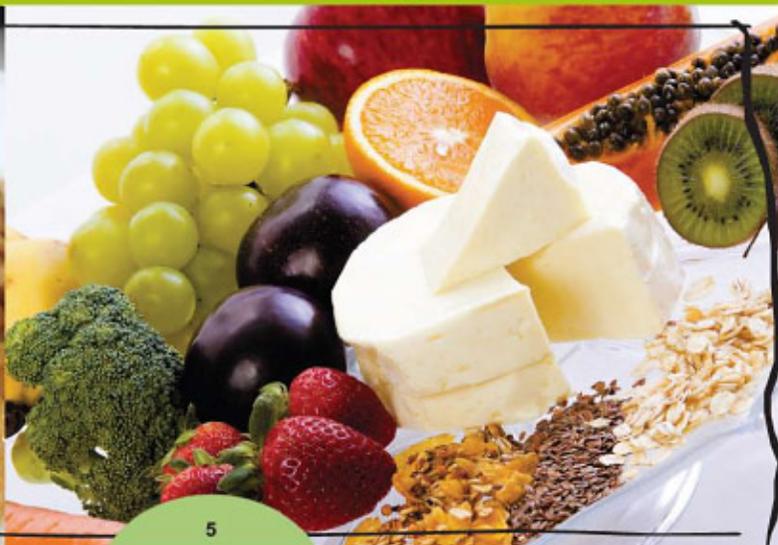
Essa atividade fermentativa da bifidobactéria com a fibra alimentar aumenta o número de colônias (população bacteriana benigna), produz energia para a renovação da parede intestinal, estimula a síntese de vitaminas e absorção de minerais. Essas reações tornam o meio ácido, impróprio para a proliferação das bactérias indesejáveis, portanto, uma flora intestinal mais saudável.

A diminuição dessa atividade fermentativa é causada pela diminuição das bactérias benéficas à flora intestinal (bifidobactérias) e pela redução e/ou ausência das fibras alimentares, podendo desencadear o desequilíbrio dessa flora intestinal pelo aumento da putrefação intestinal, causada por bactérias perigosas (patogênicas). A putrefação intestinal forma mais gases (fétidos), distensão abdominal, dor em cólica e até diarreia.

## A recomendação de fibras alimentares

Uma alimentação saudável se baseia na trilogia  
**FRUTAS-LEGUMES-VERDURAS.**

O consumo mínimo recomendado de frutas-  
legumes-verduras é de 400 gramas/dia, para  
atingir 20-30 gramas de fibras/dia, de 9% a  
12% de energia diária consumida, considerando  
uma dieta de 2.000 kcal. Isso equivale a pelo  
menos 3 porções de legumes e verduras como  
parte das refeições, e 3 porções ou mais de  
frutas nas sobremesas e lanches.



# Uma baiana

Ela é linda, divertida, leve e solta. Ingra Liberato não esconde sua alegria de espírito, mesmo na correria do dia-a-dia, dividindo-se entre a atenção à família, as viagens frequentes e a dedicação à carreira artística. É filha de artistas e, desde novinha, esteve nos palcos e diante das câmeras. Entre seus grandes sucessos estão as telenovelas *Pantanal*, transmitida pela extinta TV Manchete em 1990 e reprisada agora pelo SBT, e *A História de Ana Raio e Zé Trovão*.

**I**ngra é baiana, mas o coração a fez preferir as baixas temperaturas do Rio Grande do Sul. Casou-se com o músico Duca Leindecker, líder da banda Cidadão Quem, e mora em Porto Alegre. Está em cartaz com a peça *Inimigas Íntimas* e no último Festival de Cinema de Gramado conquistou o cobiçado prêmio Kikito, sendo eleita a melhor atriz pela interpretação em *Valsa para Bruno Stein*, baseado no romance do escritor gaúcho Charles Kiefer. Muito atenciosa, encontrou um espaço em sua agenda para conceder esta entrevista exclusiva para o Em Foco. Aproveite:

**Em Foco:** Como está sendo reviver o sucesso de *Pantanal* 18 anos depois?

**Ingra Liberato:** Fico impressionada com a força dessa história e desses personagens. Na época (1990), estávamos vivendo uma fase de intolerância com um modelo "brasileiro" divulgado na imprensa, poupanças confiscadas, políticos mentindo o tempo todo, desonestidade, vergonha. Aí veio essa novela com uma história forte e simples, com personagens verdadeiros e dignos, com uma paisagem deslumbrante, então o brasileiro se apaixonou por esse Brasil desconhecido dos grandes centros. Não sabíamos que seria o fenômeno que foi, mas hoje depois de tanto tempo e vivendo uma nova fase de "ser brasileiro", a novela ainda é um deleite pros olhos e uma lembrança dos verdadeiros valores. Também gostei muito de rever minhas cenas. Acho que fiz bem esse primeiro trabalho importante da minha carreira.

**EF:** Hoje, como encaras a fama? Acreditas ter amadurecido neste aspecto?

**IL:** Com certeza. A fama só é valiosa pra quem ainda não experimentou. Pra mim foi importante ter tido momentos de muita exposição (ou fama) para perceber que é uma situação passageira e, principalmente, ilusória. No início, foi bem estressante para mim, mas hoje transito tranquilamente nesses momentos, sem esquecer quem eu sou e quem são as pessoas mais importantes da minha vida. A família é um farol nessas horas. É o que me situa na realidade.

**EF:** Atualmente moras em Porto Alegre. Como o frio está te tratando?

**IL:** Adoro frio! Pra mim é novidade, cansei do calor a vida toda. No frio eu funciono melhor: como melhor, durmo

# apaixonante, tchê!

melhor, fico mais disposta. E o melhor de tudo é que quando está começando a cansar, vem o calorzinho. A gente nunca fica enjoado do mesmo clima sempre.

EF: Tua vinda para o Sul está muito ligada ao amor, não?

Completamente. Primeiro me apaixonei por esse Estado quando gravei dois meses da novela "Ana Raio e Zé Trovão", e muitos anos depois me apaixonei por esse gaúcho Duca Leindecker. Hoje tem um outro gaúcho que amo demais: meu filho, Guilherme.

EF: "Ai, que saudade eu tenho da Bahia!" Essa música combina contigo ou te adaptaste logo ao Sul?

IL: Sinto muita saudade de ir lá, então pego o avião e vou; pelo menos uma ou duas vezes por ano, já que toda minha família mora lá e eu tenho um espírito muito baiano. Mas não sinto vontade de voltar a morar. Morei lá até os 20, hoje gosto de estar no mundo.

EF: Te vendo atuar, parece que nasceste num palco. Como é ficar longe dos palcos dos grandes centros?

IL: Dizem que baiano não nasce, estréia! Há, há, há... Estou brincando, mas eu sempre estive muito próxima dos palcos mesmo. Meus pais (Chico e Alba), são artistas plásticos e cineastas. Comecei a atuar com sete anos nos curtas-metragens deles. Mas depois de algumas experiências no cinema, resolvi ser dançarina contemporânea e fiz faculdade de Dança; mas sempre convivendo com atores. Então, um belo dia, fui passar férias no Rio de Janeiro, conheci alguns grupos de teatro e me apaixonei pela interpretação. Já viu que "paixão" é uma palavra freqüente na minha vida, né?

EF: Esperavas o Kikito de melhor atriz? E como foi a emoção dessa conquista?

No primeiro dia do Festival, teve a exibição do meu filme e o resultado foi muito bom. Eu me emocionei com a história, com os personagens e com a reação do público. Isso já estava sendo uma grande alegria! Tocar o coração das pessoas é nosso maior objetivo. Não gosto da tensão que a competição provoca. Então me preparei psicologicamente pra não ganhar, mas quando ouvi meu nome fui nas nuvens, uma delícia!

Só fiquei decepcionada por não terem dado o prêmio ao Walmor Chagas. Felizmente, eles resolveram evidenciar a importância da história desse ator gaúcho, fazendo uma homenagem no Festival deste ano.

EF: Teu filho te chama de mamãe ou de mainha? Ele diz "bah", como todos os gaúchos? E a mamãe dele já está dizendo bah também?

IL: Ele me chama de "mãe", mas diz "você" em vez de "tu". Eu adoro falar "bah", "lomba", "tri" e outras tantas palavras daqui. Hoje em dia, quando vou ao Rio ou Salvador, me dizem que estou com sotaque gaúcho. Ou seja, já misturei tudo.

EF: O que achas da nossa culinária regional? Sentes falta dos temperos da tua terra natal?

Na Bahia, a gente não come aquelas comidas pesadas todo dia. Só nas festas, uma ou duas vezes por ano. Eu tenho uma alimentação supersaudável, e acho que aqui em Porto Alegre a gente pode encontrar de tudo. O que eu aprendi aqui foi tomar vinho. Não bebia uma gota de álcool antes de vir pra cá, e agora, no inverno, tomo uma taça de vinho toda noite. Na verdade, eu já sou bem animada. Para quem está de fora não faz muita diferença, mas naqueles dias congelantes dá uma esquentada no corpo.

EF: Qual a tua relação com a culinária? Gostas de preparar a comida da família?

IL: Aqui em casa o chef é o Duca. Eu aprendi a fazer o básico por causa do Guilherme, mas o Duca é quem "pinta e borda" na cozinha. Eu só arrumo a bagunça depois.

EF: Qual o sabor que mais te traz memórias?

IL: Água de coco.

EF: Já conheces a Santa Clara?

IL: Sim. Adoro os queijos levíssimos! Pra mim, tem que ser assim, gostoso e saudável.

## *Santa Clara na ExpoAgas: uma tradição que evolui*

Como já é tradição, a Cooperativa Santa Clara se preparou para participar, mais uma vez, da ExpoAgas, a maior feira do setor supermercadista do Rio Grande do Sul. A ExpoAgas foi realizada de 19 a 21 de agosto, no Centro de Eventos da Fiergs, em Porto Alegre. A Santa Clara apresentou um grande e moderno estande durante o evento, com exposição e degustação dos principais produtos de suas linhas de laticínios e frigorífico, entre eles, o Parmesão, que é o mais recente lançamento na linha de queijos.



## *Santa Clara marca presença em São Paulo*

Em maio, a Cooperativa Santa Clara participou, pela primeira vez, da Apas, realizada pela Associação Paulista de Supermercados. O gerente de vendas, Gabriel Angst, e o analista de marketing, Tomás André Zilli, visitaram a feira e fizeram contatos em São Paulo, onde a Cooperativa está abrindo novos mercados. A participação foi realizada em parceria com a empresa Dias e Filhos (representante da Cooperativa em São Paulo) e a empresa de vinhos Forestier, que cedeu espaço em seu estande para degustação de queijos nobres que estão sendo lançados neste inverno.



A partir da esquerda, Valdir Dias (representante), Gabriel Angst, Tomás André Zilli e Wilson Dias (representante).

## *Encantado recebe a Santa Clara*

A SuinoFest, festa maior de Encantado, no Rio Grande do Sul, realizada em junho, contou com a presença da Cooperativa Santa Clara. Em um estande especialmente montado pela Santa Clara foram expostos e degustados os principais produtos da linha de frigorífico e laticínios. Centenas de pessoas visitaram o evento, que já é uma tradição no setor. Este é o quarto ano em que a Santa Clara marca presença no evento.

## *Na terra do queijo, a Santa Clara faz a festa*



A Cooperativa Santa Clara participou de mais uma edição do Festiqueijo, em Carlos Barbosa. Conhecida como a terra do queijo, a cidade sede da Santa Clara fez jus a esse apelido e atraiu milhares de visitantes. Com um estande para os produtos de frigorífico e outro para laticínios, a Cooperativa ofereceu aos visitantes a degustação de 50 itens produzidos, entre eles, o SanBIOS, e da linha dos queijos nobres, o Parmesão, que está chegando ao mercado.

### *Festimais com sabor Santa Clara*

Os visitantes da Festimais, uma feira anual realizada em Panambi, tiveram a oportunidade de conhecer e degustar os queijos produzidos pela Cooperativa Santa Clara. O evento foi realizado em junho, na Afucopal - Associação dos Funcionários da Cootripal. Entre os produtos de degustação estava o SanBIOS, primeiro queijo do Brasil com microorganismos probióticos que ajudam a regular a flora intestinal. A Festimais deixou um gostinho de "quero mais".

## *Santa Clara expõe em Convenção de Supermercados*

Outra participação importante da Cooperativa Santa Clara foi na 35ª Convenção Regional de Supermercados, nos dias 24 e 25 de junho, em Caxias do Sul. O estande reservado à Cooperativa contou com a apresentação e degustação de parte da linha de produtos. A convenção é organizada pela Associação Gaúcha de Supermercados (Agas), é realizada anualmente e teve um público de 3,1 mil empresários.

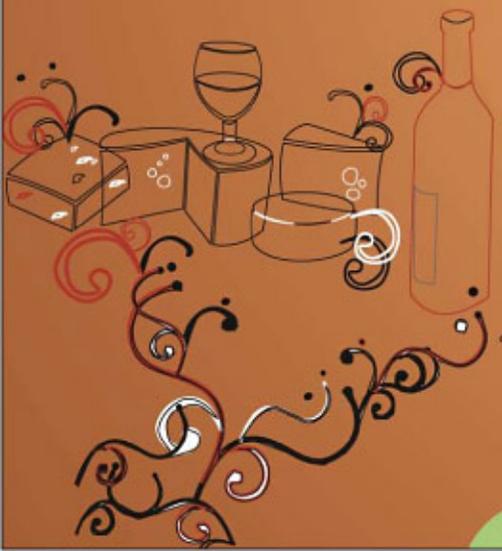


# Nobre e sublime

A Santa Clara lança um queijo nobre conhecido como o Rei dos Queijos; o Parmesão. A novidade da linha de queijos nobres deixará todos os momentos com ares pra lá de sofisticados.

É um queijo de origem italiana e suas principais características são o baixo teor de umidade e a textura granular. Por volta do ano de 1.200, o Parmesão nasceu no Vale do Pó, que era considerado o centro mais importante na fabricação de queijos da Europa. A massa é dura, compacta, quebradiça, de cor amarelo-palha, odor e sabor picante e forte. Pode ser usado ralado, em molhos de salada, massas e risotos especiais. Harmoniza com vinho Cabernet Sauvignon ou Tannat. A maturação do Parmesão é de seis meses.

Chega aos consumidores em três versões: fôrma, com peso aproximado de 7,8kg, cunha, em pedaços de aproximadamente 240g, e tucho, com formato cilíndrico e peso de cerca de 170g.



## Leve, mas delicioso

A Santa Clara coloca no mercado mais uma novidade: a versão light do Doce de Leite, com zero por cento de gordura. O produto já está sendo vendido em potes de 400 gramas nos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e São Paulo. O Doce de Leite Light mantém o delicioso sabor já conhecido pelos consumidores, mas com pouquinhos calorias. Pode ser servido com frutas, sobremesas e com o que quer que a imaginação proponha. Hummm...



## Caccio Cavallo: delícia em pedaços

O Queijo Caccio Cavallo agora é vendido em porções reduzidas. É conhecido por sua massa filada, semi-dura, sabor acentuado em sal. Ideal para aperitivos. É companhia perfeita para whisky, cerveja, chopp e até caipirinha. Como indica o nome, é um queijo de origem italiana.



## Tipicamente brasileiro

O Queijo Colonial Santa Clara tem origem brasileira e sua marca registrada é o sabor mediamente picante. É ideal para aperitivos ou para incrementar pratos da culinária. Pode ser harmonizado com vinhos tintos encorpados. O novo layout o deixa mais moderno, sem perder os ares tradicionais.



## Massarela de cara nova

O Queijo Mussarela Santa Clara está de cara nova. O layout mais moderno ganhou também a presença da vaquinha da Santa Clara. O Mussarela tem origem italiana, massa crua e mole, derrete fácil. É usado em toda a culinária: pizzas, torradas, torradas e lasanhas. Seu tempo de maturação é de 5 dias.



*Salgadas e doces deliciosas. Como resistir?  
o Em Foco quer aumentar a sua coleção.*



## Mousse SanBIOS

### Ingredientes

- 250g de Queijo SanBIOS Santa Clara
- 250g de Creme de Leite (nata) Santa Clara
- 800ml de caldo de legumes
- 1 vidro de palmito com o líquido
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (cafezinho) de gengibre fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 2 envelopes de gelatina sem sabor

### Modo de Preparar:

Hidrate a gelatina conforme as informações da embalagem, coloque no liquidificador todos os demais ingredientes. Bata até formar um creme. Ainda com o liquidificador ligado, acrescente a gelatina já hidratada e bata por mais um minuto. Retire do liquidificador e coloque em fôrma de furo no meio ou própria para mousse untada. Deixe na geladeira por 5 a 6 horas e, após, desenforme. Se estiver fazendo a mousse com couve-flor, decore com brócolis, ou o inverso. Opcionalmente pode-se fazer esta mousse em pequenas fôrmas e servir como entrada acompanhada de folhas de alface, rúcula e radicis.



## ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE QUEIJO

### Ingredientes:

- 1 caixa de almôndegas congeladas
- 2 xícaras de presunto picado
- 1 litro de Leite Santa Clara
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de Queijo Provolone Santa Clara ralado
- 200g de Queijo Mussarela Santa Clara fatiado
- Sal
- 200g de Creme de Leite (nata) Santa Clara
- 2 potes de Temper Cheese Santa Clara sabor Salame e Pepino



### Modo de Preparo:

Coloque as almôndegas em prato refratário de tamanho médio, untado com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média para dourar por aproximadamente 20 minutos. Enquanto isto, bata no liquidificador o leite com amido, provolone, sal e depois leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Quando o creme de provolone sair do fogo, acrescente o creme de leite e reserve. Na volta das almôndegas, distribua o presunto e por cima coloque o molho de queijo que você terminou de preparar. Espalhe a mussarela, Temper Cheese e leve ao forno novamente para derreter o queijo por aproximadamente 15 minutos.



## SOBREMESA LIGHT DE FRUTAS

### Ingredientes:

#### Creme de baunilha e coco:

- 1 caixinha de pó para pudim (diet) de baunilha
- 1 xícara de Leite Santa Clara desnatado
- 200ml de leite de coco light
- 200g de Creme de Leite (nata) light Santa Clara

#### Creme de chocolate e doce de leite:

- 1 pote de Doce de Leite light Santa Clara
- 1 caixinha de pó para pudim de chocolate
- 3 xícaras de Leite Desnatado Santa Clara

### Modo de Preparo:

Creme de baunilha e coco: coloque o pó para pudim de baunilha dissolvido com o leite em uma panela, junte o leite de coco e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, junte o creme de leite e mexa para dissolver, e, em seguida, coloque em taças e deixe gelar. Creme de chocolate e doce de leite: bata tudo no liquidificador e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar, e deixe esfriar um pouco. Espalhe frutas picadas por cima do creme de baunilha e depois o creme de chocolate. Deixe gelar e sirva. Decore com um belo pedaço de fruta.

### Dicas

- As frutas podem ser de compota, inclusive a salada de frutas de lata, sempre escorridas da calda. As frutas naturais diminuem as calorias.
- Se preferir, use apenas um tipo de fruta; morango, por exemplo.
- Para redução calórica, retire o creme de leite da receita.

Elaborada por: [www.rosaurafraga.com.br](http://www.rosaurafraga.com.br)



# Poucas calorias, mas muito sabor

Fazer dietas para manter o corpo em forma não significa alimentar-se mal ou comer pratos sem sabor. É possível, sim, alimentar-se bem, comendo tudo que há de mais gostoso, e manter aquele corpo esculpural. Para isso, a Santa Clara possui em sua linha diversos produtos light.

**S**ão 17 itens com, pelo menos, 25% a menos de açúcares, gorduras ou outros ingredientes que elevem o teor calórico do alimento. Por isso, ideais para quem quer controlar o peso ou combater a obesidade. A Santa Clara tem uma linha variada em laticínios e frigorífico, para agradar a todos os gostos, para que ninguém tenha que resistir à tentação.

## Light Form (saquinho e garrafa)

O Leite Light Form possui 50% a menos de gordura que o leite integral, é ideal para quem quer manter a forma sem perder o sabor do leite fresco. Além disso, tem baixo teor de colesterol e 25% menos calorias em relação aos leites integrais.



## Leite Desnatado

O Leite Desnatado apresenta 0% de gordura, ideal para pessoas que seguem dietas alimentares.

## Leite Semidesnatado

O Leite Semidesnatado apresenta apenas 1,35% de gordura.



## Queijo Minas Padrão Light

É produzido com apenas 1% de gordura e por isso é ideal para dietas alimentares e cafés da manhã.



#### Queijo Prato Lanche Light

Tem 25% menos calorias, mas mantém seu sabor delicado e particular, ideal para culinária, sanduíches e lanches em geral.

#### Ricota Fresca Light

Tem 25% menos calorias que a versão tradicional.



#### Queijo Minas Frescal Light

Na versão light, possui 25% menos calorias. O queijo branco é leve e saudável.

#### Frut Clara Light de Morango e Salada de Frutas Light

Além de possuir 30% menos calorias que o tradicional, possui 0% de gordura e redução de 25% de açúcar.



#### Temper Cheese Tradicional e Ervas Finas Light

Na versão Light, possui as mesmas características de paladar e qualidade, com 35% menos de calorias e 30% menos o teor de gordura em relação à versão tradicional.

#### Requeijão Light:

Possui 25% menos gordura que o original, mantendo a sua cremosidade e sabor.



#### Creme de Leite Light

Com redução de 28% de gordura, deixa qualquer prato mais leve.

#### Doce de Leite Light

A versão light apresenta 0% de gordura.



#### Copa Light Fatiada

A versão light apresenta 40% menos de gordura que a versão tradicional.

#### Culatello Light Fatiado

Apresenta 80% menos gordura que a versão tradicional.



# O melhor Provolone do país também é Santa Clara



A Cooperativa Santa Clara produz o melhor queijo Provolone do Brasil. É isso que comprova o prêmio conquistado no final de julho, no 35º Concurso Nacional de Produtos Lácteos, realizado em Juiz de Fora, no estado de Minas Gerais. Esta é a terceira vez que a Santa Clara é premiada na terra do queijo.

**M**inas Gerais é conhecida por sua tradição na produção de queijos. Muitas das variedades produzidas pela Santa Clara, inclusive, tiveram origem no Estado, como é o caso do Queijo Minas Frescal e do Montanhês. Mas a terra do queijo se rendeu à qualidade dos produtos produzidos pela Cooperativa.

O Queijo Provolone Santa Clara, que é comercializado em fôrmas de 2,5kg e fracionado com peso de 250g, nos Estados do Sul do Brasil e em São Paulo, conquistou o primeiro lugar em sua categoria, sendo, deste modo, reconhecido como o melhor queijo provolone do país.

Este é o terceiro ano consecutivo em que a Santa Clara é premiada no concurso, que é realizado pela Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig). Em 2006 e 2007, o destaque foi para o Queijo Parmesão.



O Queijo Provolone tem origem italiana e é um excelente acompanhamento para massas, pizzas, aperitivos e na culinária em geral. A Santa Clara o produz em fôrmas de 2,5kg, tranças e a versão em bolinhas para assar no espeto.

Os queijos da Santa Clara também conquistaram, em 2008, pelo quarto ano consecutivo, o prêmio Marcas de Quem Decide, do Jornal do Comércio e Qualidata, que os aponta como os preferidos e mais lembrados pelos consumidores gaúchos.