

FINANÇAS
Casal consegue
sair das dívidas
cortando gastos Página 7



VARIEDADES
Futsal patrocinado pela
Thermic é vice-campeão
da Copa TV Tem Página 8

Publicação bimestral Thermic – ANO 2 – Nº 7 – julho DE 2011



Entre Nós

*Do campo
para a Thermic*

Trabalhadores saem do corte da cana e aprendem uma nova profissão na empresa

EDITORIAL

Mudando vidas

Caro colaborador,

Já contamos para você, aqui no nosso jornal, o esforço que foi para montar a **Thermic**, todo o caminho percorrido e as dificuldades encontradas. Porém, o sucesso só é alcançado quando unimos alguns fatores, como oportunidade, dedicação e força de vontade.

Na matéria de capa desta edição vamos falar um pouco da união desses fatores. De um lado a **Thermic**, que cumpre um papel social importante, dando oportunidade para pessoas aprenderem uma nova profissão, por meio do nosso curso de solda. Do outro lado, pessoas dedicadas e com vontade de mudar, não só para um emprego melhor, mas também para uma vida melhor. Isso foi o que aconteceu com alguns de nossos colaboradores, que saíram do trabalho na lavoura sem saber nada de soldagem e hoje estão na **Thermic**. Dois deles conversaram com o nosso jornal, o Gevanildo e o Genilson, ex-cortadores de cana que deixaram toda a dificuldade do campo e passaram a trabalhar na cidade, conseguindo mudar as próprias vidas.

Também vamos falar de outros assuntos importantes, como a preservação do meio ambiente. Todos nós devemos colaborar para termos um mundo melhor e a **Thermic** está fazendo sua parte com a instalação de tambores para lixo reciclável e orientações sobre os materiais que são descartáveis ou não. Destacamos ainda os perigos do ar comprimido e os cuidados que devemos ter ao utilizá-lo. Em Finanças, damos dicas para deixar a conta no azul e, na editoria de Saúde, alimentos que fazem bem ao organismo.

Além de tudo isso, o **"Entre Nós"** viajou para o Mato Grosso e foi parar em uma cidadezinha a 400 quilômetros de Cuiabá, chamada Campo Novo dos Parecis. Lá está um de nossos clientes mais distantes, e que é o entrevistado desta edição.

Tenha um bom trabalho e saiba que a **Thermic** vai continuar fazendo a sua parte na sociedade, sempre contando com a sua colaboração. Assim, vamos crescer juntos e conseguiremos alcançar nossos objetivos de vida. ■

Virgílio Cesar Franceschi
José Hermínio Canella
Abílio Celso Salve



As flores foram entregues a todos os colaboradores

Rosas lembram o Dia das Mães

As mães foram homenageadas pela **Thermic** com a beleza e o perfume das flores em maio. A empresa ofereceu um botão de rosa para que os colaboradores entregassem para suas mães e esposas. As funcionárias que têm filhos também foram lembradas. A distribuição aconteceu no dia 6 de maio. ■

Dia do Trabalhador

A **Thermic** entregou aos colaboradores a cartilha 'Segurança e saúde para trabalhadores da indústria' em comemoração ao 1º de maio. A empresa assumiu o compromisso de tornar o ambiente mais favorável aos funcionários com investimentos em novos equipamentos e também em campanhas educativas. A equipe ainda recebeu um brinde pelo Dia do Trabalhador: um chaveiro com abridor de garrafas. ■



Tecnologia a serviço da qualidade

THERMIC

Salve, Franceschi e Canella Ltda.

Avenida Bernardino Flora Furlan, 2555

Pederneiras/SP – Cep 17280-000

Telefone: (14) 3283-8283

Site: www.thermic.ind.br

Coordenação geral e projeto editorial: Lettera Comunicação Estratégica
Telefones: (14) 3226-1925 / (14) 9671-3747 - Email: contato@letteracomunicacao.com.br

Editora-chefe: Aná Nabuco – MTB: 23.214 Telefone: (14) 9778-2900

MSN: anainabuco@hotmail.com - **Repórteres:** Marcelo Roca e Kátia Sartori

Edição e coordenação de reportagem: Lucien Luiz

Projeto gráfico /DTP : More Arquitetura de Informação Jo Acs e Mozart Acs

e Marcia A. Rindeika - Site: more-ai.com.br – Telefone: (11) 2099-1135/1168

– Email: more-ai@more-ai.com.br -

Fotografia: Marcelo Roca

Tiragem: 500 exemplares

ENTREVISTA

“A **Thermic** é importante para o setor **pela sua grandiosidade**”

Diretores da Coprodia, em Mato Grosso, falam sobre a confiança que têm na empresa e a qualidade do serviço

Nesta edição o “**Entre Nós**” conversou com um dos clientes mais distantes da **Thermic**, em Campo Novo dos Parecís, no Mato Grosso, a 400 quilômetros da capital Cuiabá.

A Coprodia é uma cooperativa de usinas com capacidade de moagem média de 1,8 milhão de toneladas de cana por ano. De tudo o que é produzido 80% viram etanol e 20% açúcar. Além disso, a cooperativa distribui diversos produtos derivados da cana para a região Norte.

Na entrevista conversaram com o “**Entre Nós**” o diretor-presidente, Luiz Carlos Loro, o gerente industrial, Jean Claude Neves, e o diretor-secretário, Celso Pascoal Redivo.

Como a Coprodia conheceu a Thermic?

Jean: Conhecemos a **Thermic** por conta de nossas necessidades, buscando informações em outras usinas que tinham problemas sérios com peças. Foi quando nos indicaram a **Thermic**. Estamos nessa parceria há cinco anos.

Como começaram a trabalhar e qual foi o resultado?

Jean: O primeiro trabalho realizado foi na parte de acionamento, engrenagens e peões. Quando vimos que o resultado foi satisfatório começamos a solicitar reparo nas moendas. Primeiro fizemos um terno para conhecer o trabalho e comparamos os resultados com outro fornecedor. Foi clara a diferença. Agora, fazemos 100% das moendas com a **Thermic**, incluindo a solda. Também



Jean Claude Neves, Luiz Carlos Loro, Celso Redivo e José Canella, diretor da Thermic

compramos um terno completo, o que aumentou nossa extração em 2% e também a moagem.

Luiz: Todo ano, quando acabava a safra, tínhamos que levar nossas volandeiras a São Paulo para serem recuperadas. Desde quando começamos a trabalhar com a **Thermic** não foi mais preciso. Nossa parceria sanou esse problema.

Jean: A gente também tinha muito problema com quebra de eixo de moenda e há duas safras que isso não acontece

mais. Fizemos aos poucos para ver se o que era prometido acontecia e realmente aconteceu.

Qual o diferencial da Thermic?

Luiz: Compramos a qualidade. Hoje, a qualidade faz parte do processo, o dia a dia nos levou a fazer as melhorias.

A **Thermic** também tem um layout de fábrica muito moderno, dentro de uma perspectiva de crescimento, é um dos melhores do setor.

Celso: Gostei das pessoas, do atendimento, nos deixou à vontade.

Jean: A preocupação técnica dos proprietários, por terem vindo de usinas, é um diferencial. A preocupação da **Thermic** com os clientes para que eles trabalhem bem e tenham sucesso no empreendimento é um ponto positivo.

Qual a importância da Thermic para o setor?

Luiz: A **Thermic** é importante para o setor pela sua grandiosidade. Ela leva melhorias para as empresas que atende. Sua falta, com certeza, deixaria um déficit no mercado. ■

A falta da Thermic deixaria um déficit no mercado

MEIO AMBIENTE

Lixo solidário

Thermic recicla materiais e contribui com a manutenção do Lar São Vicente de Paula

O compromisso social e a responsabilidade ambiental andam lado a lado na **Thermic**. A empresa iniciou um projeto de reciclagem de plástico, papel e metais. Tudo o que não é orgânico, ou seja, que não deteriora e pode ser reaproveitado, é separado em caçambas. Posteriormente, o material reciclável é revertido para o Lar São Vicente de Paula – o asilo de Pederneiras – e se torna mais uma fonte de renda para a entidade, que abriga pessoas idosas.

Para a assistente social da **Thermic**, Susana Pontes Ugucione Artioli, o ponto forte do projeto é a possibilidade de diminuir a quantidade de lixo descartada no meio ambiente e oferecer apoio a uma entidade importante de Pederneiras.

O Lar São Vicente de Paula é mantido pela Assistência Vicentina do município. Fundada em julho de 1916, a entidade abriga, hoje, 53 idosos. Recebe subvenção da Pre-



Tudo o que não é orgânico e pode ser reaproveitado, é separado em caçambas

feitura de Pederneiras, mas necessita de donativos da comunidade, promoção de eventos e outras iniciativas, como a venda de materiais recicláveis, para manter a qualidade no atendimento. ■

Veja quanto tempo os materiais levam para se decompor no ambiente:

■ **PAPEL** – mesmo sendo um material biodegradável, demora de três a seis meses para se decompor



■ **PLÁSTICO** – este material leva aproximadamente 100 anos para concluir o processo de decomposição



■ **METAL** – objetos de metal vão permanecer nos aterros por mais de um século antes de desaparecerem por completo



■ **VIDRO** – é o campeão. Demora cerca de um milhão de anos para se decompor



Mês de julho

- 1/7 CARLOS CÉSAR DA SILVA
- 2/7 CLAUDIOMIRO MARTINS LOPES
- 2/7 JOÃO VÍTOR DELABILIA
- 6/7 GIZELE DA SILVA NASCIMENTO
- 7/7 EDEMILSON MARTINS
- 7/7 WILSON PIRES SOUZA
- 10/7 ROSIVALDO MORAIS DA SILVA
- 11/7 DIEGO HENRIQUE BUENO
- 12/7 JOSÉ LUIZ MONTEIRO
- 12/7 MARTA REGINA DE MATOS RIBEIRO
- 12/7 ODAILTON CÉZAR DA SILVA
- 13/7 DAVI JACINTO
- 14/7 JAIRO HENRIQUE VICENTE
- 16/7 ANDRÉ ROBERTO DA SILVA
- 18/7 MARIANA SEROTINI
- 19/7 VALDENI ROSA DE LIMA
- 20/7 ANDRÉ LUÍS RODRIGUES
- 20/7 JOSÉ HENRIQUE LIMA DE SOUZA
- 23/7 REGINALDO APARECIDO BAVA
- 24/7 ELIAS PINHEIRO

ANIVERSARIANTES

- 24/7 WELLINGTON ANTÔNIO GALLIZ
- 26/7 RODRIGO DE SOUSA CARREIRO
- 26/7 VÍTOR AUGUSTO MAROCHO
- 27/7 ÉDER MORAES DA SILVA
- 28/7 REGINALDO VÁSQUEZ
- 29/7 ELIEZER DE SOUZA
- 30/7 ITAMAR JOSÉ FERREIRA AFONSO
- 31/7 RAFAEL LUCIANO REGONATO

Mês de agosto

- 1/8 WELLINGTON CARLOS DE PAULA
- 4/8 FLÁVIO CRISPIM DA SILVA
- 5/8 DANILO DE LIMA BOTERO
- 5/8 DHIOGO DOS SANTOS FURTADO
- 5/8 MULLER GOIS DE MELLO
- 7/8 DIEGO FERNANDO R. DA SILVA
- 7/8 EDINALDO OLIVEIRA DOS SANTOS
- 8/8 FÁBIO JOSÉ FERNANDES
- 8/8 RODRIGO A. PEREIRA DE GODOI

- 9/8 AILTON VIEIRA DA SILVA
- 9/8 LUÍS GUSTAVO AMARAL
- 13/8 CRISTIANO ALESSANDRO GOMES
- 14/8 ÉDER JAMIS FERRARI
- 14/8 ROGÉRIO DE ARRUDA BATISTA
- 14/8 WELLINGTON LOPES DA SILVA
- 15/8 MARCOS JOSÉ ALEIXO
- 18/8 EMERSON DA SILVA FERREIRA
- 18/8 VANESSA BRISA DA SILVA RODRIGUES
- 19/8 FERNANDO CARLOS DE SOUZA
- 19/8 JORGE LUÍS DE MATOS RIBEIRO
- 20/8 MELISSA DE SOUZA
- 22/8 LUIZ MARCELO DE SOUZA
- 22/8 RODRIGO RIBEIRO DA SILVA
- 25/8 RICARDO ALVES DE LIMA
- 25/8 WILLIAN JÚNIOR VAZ
- 28/8 JONAS MARTINS LOPES
- 28/8 PAULO R. DOS SANTOS SANTIAGO
- 29/8 LUÍS FERNANDO RIBEIRO
- 30/8 DIEGO REGHINE ASSÊNCIO
- 31/8 JOSÉ MÁRIO BARRETO DA SILVA ■

RESPONSABILIDADE SOCIAL

Vida nova

Trabalhadores da zona rural aprendem nova profissão

Levantar de madrugada, enfrentar sol quente ou chuva forte, frio de congelar e calor escaldante. Essa é a realidade de milhares de brasileiros que trabalham na zona rural e passam por várias situações desagradáveis no seu dia a dia, além, é claro, das condições de trabalho que nem sempre são boas.

Até o ano passado, esse cenário fazia parte da história de Gevanildo Aparecido Custódio, 31 anos, e de Genilson Santos Pedreira, 22. Os dois trabalhavam no corte de cana, mas tiveram a oportunidade de aprender uma nova profissão, por meio do curso de solda que a **Thermic** oferece. Agora eles estão no setor de soldagem da empresa.

A vida na roça começou cedo para Gevanildo. Aos 15 anos já trabalhava no campo, no corte da cana. Mas agora essa vida sofrida foi deixada para trás com a oportunidade que ganhou de fazer parte da equipe de soldagem da **Thermic**. "Pretendo nunca mais voltar, é uma vida muito difícil", diz o soldador, que mora em Pederneiras com a mulher e três filhos. Além de melhorar a qualidade de vida, Gevanildo conta que as condições de trabalho também fazem muita diferença quando comparadas com as da roça. "Hoje eu trabalho em um baracão fechado, se chover não me molho como antes". Mesmo sem nenhum conhecimento em soldagem, o ex-cortador de cana foi chamado para fazer o curso da **Thermic**, que lhe proporcionou uma nova profissão e melhores condições de trabalho.

Genilson também começou cedo no canavial e veio de muito longe para isso. O agora soldador da **Thermic** deixou os pais na Bahia para morar em São Paulo e trabalhar no corte da cana, pois era a opção que tinha na época. Ficou na roça por quatro anos até que surgiu a oportunidade de fazer o curso de solda na **Thermic**.

Mesmo sem saber nada do assunto, se tornou soldador. Hoje, o colaborador avalia que a vida melhorou. "O trabalho na cidade é mais tranquilo, perto para ir e a

O resultado é a realocação de muitos trabalhadores no mercado



Gevanildo e Genilson deixaram o corte da cana e hoje são soldadores na Thermic

qualidade de vida também é melhor", conta. Genilson diz que pretende ficar no Estado de São Paulo e, quando puder, vai trazer os pais, já que cinco dos seis irmãos que ele tem trabalham em terras paulistas.

Força de vontade

Genilson e Gevanildo passaram por situações parecidas, trabalharam na roça desde cedo e aprenderam uma nova profissão do zero, conseguindo deixar uma vida sofrida para trás. A mensagem que os dois passam também é a mesma: força de vontade. Eles correram atrás, se dedicaram, aproveitaram as oportunidades e conseguiram mudar o jogo.

Nessas duas histórias a **Thermic** cumpriu o seu papel social. Desde 2005 a empresa oferece gratuitamente o curso de solda. O resultado é a formação de novos profissionais e a oportunidade de recolocar muitos trabalhadores – como os ex-cortadores de cana que estão perdendo o emprego para a mecanização da lavoura – no mercado. Em 2010 foram 55 formados, sendo que 33 estão na **Thermic**. Além de Genilson e Gevanildo, outros três colaboradores trabalhavam com o corte de cana. ■

FAZ BEM

Alimentos superpoderosos

Saiba mais sobre frutas, verduras, legumes, cereais e pescados que, além de nutritivos, ajudam a prevenir doenças graves

Ao invés de remédios, frutas, legumes, verduras, cereais, pescados e até o polêmico cafezinho. Há muitos alimentos à nossa disposição que, além de nutritivos, fazem bem à saúde porque contêm elementos que ajudam a prevenir doenças. Frutas vermelhas, como morango e framboesa, e verduras, entre elas o repolho e o brócolis, facilmente encontrados em qualquer feira ou mercado a preços acessíveis, protegem o organismo humano

contra o câncer. Já os peixes são ricos em ácidos graxos ômega 3, que atuam como verdadeiros protetores do coração, explica a nutricionista Lucélia Campos, professora do Senac de Bauru. Consumir regularmente sardinha, atum, salmão, entre outras espécies, também ajuda no controle da pressão arterial e do triglicéride. Ela listou dez alimentos que fazem bem à saúde e, ao mesmo tempo, previnem doenças. Saiba mais sobre eles. ■

Dez alimentos que fazem bem à saúde e previnem doenças



■ Frutas vermelhas

(morango, framboesa, amora e cereja)

Contêm pigmentos ricos em antioxidantes. Ajuda a proteger a célula do envelhecimento precoce e de doenças, incluindo o câncer.



■ Verduras (brócolis, repolho, couve-flor)

Contêm antioxidantes. Ajudam na prevenção de diversos tipos de câncer, principalmente o de bexiga e degeneração muscular.



■ Peixes (atum, sardinha, salmão)

Contêm ácidos graxos ômega 3. Ajudam na prevenção de doenças do coração, regulação da coagulação sanguínea, controle da pressão arterial, controle do triglicéride.



■ Soja

Contém proteína de alta qualidade, boa quantidade de cálcio e isoflavonas. Ajuda a reduzir os sintomas da menopausa, prevenção de fraturas ósseas e redução dos níveis do colesterol ruim (LDL) e aumento do colesterol bom (HDL).



■ Alho, cebola, alho-poró e cebola roxa

Contêm alicina, enxofre e sulfato dialil. Ajudam a reduzir a incidência de tumores no estômago e no intestino, atuam na prevenção de doenças cardiovasculares.



■ Maçã

Contêm fibras e substâncias antioxidantes quercetina. Ajuda na redução de doenças cardiovasculares e reduz a taxa de bactérias da boca. O consumo recomendado é de uma maçã ao dia.



■ Castanha-do-pará

Contêm vitamina E e selênio, que são potentes antioxidantes. Ajudam a reduzir a produção de radicais livres, combatem o envelhecimento precoce e reduzem o risco de doenças do coração. Consumo recomendado é de duas castanhas ao dia.



■ Chocolate meio amargo, com 70% de cacau

Contêm flavonoides, como as catequinas de ação antioxidante. Ajuda a proteger o coração, melhora o humor, reforça as defesas do corpo e ajuda no controle do apetite. Consumo recomendado é de 30 a 40 gramas ao dia.



■ Café

Contém compostos fenólicos, com ação antioxidante. Ajuda a reduzir o risco de derrames, doenças cardiovasculares, tumores no fígado, melhora o humor e a concentração. Consumo recomendado é de três a quatro xícaras pequenas ao dia, de preferência sem adoçar.



■ Pimentas e pimentões

Contêm um nutriente funcional chamado capsaicina. Ajuda na perda de peso, melhora a circulação, auxilia no combate a inflamações e na prevenção do aparecimento de células cancerosas. Consumo recomendado é de três a quatro gramas ao dia.

JATO DE AR COMPRIMIDO: CUIDADO

O ar comprimido é muito utilizado nas indústrias e pode ser considerado tão importante quanto a energia elétrica ou a matéria-prima. Entretanto, se for usado fora das normas de segurança representa um grande risco à saúde do trabalhador.

De acordo com o técnico de Segurança do Trabalho da **Thermic**, João Paulo Bianco, não é incomum o ar comprimido ser utilizado de forma inadequada, como para tentar limpar a roupa em ambientes onde existe muita poeira. "Atos dessa natureza podem acarretar sérias consequências àqueles que por desconhecimento ou por ignorar os preceitos de segurança venham a cometer essa imprudência", explica.

Devido ao perigo que representa, o ar comprimido nunca deve ser aplicado sobre o corpo, ser usado para limpeza de roupa de trabalho, tirar pó ou sujeira do cabelo.

Lesões

Um jato de ar comprimido pode arrancar um olho de sua órbita, romper um tímpano ou causar hemorragia, como pode também penetrar por um corte ou escoriações na pele e insuflar a carne, causando dor intensa ou uma lesão mais grave. Se o ar chegar a um vaso sanguíneo, pode produzir bolhas e interromper a circulação do sangue – o que é conhecido como embolia gasosa – e ser fatal. Tudo isso sem contar que o ar comprimido contém impurezas como partículas de óleos, graxas que, se introduzidas na pele, podem causar doenças. ■

Fique atento:

- Nunca tente limpar a roupa ou cabelos com o ar comprimido
- O rosto é uma das partes do corpo mais sujeitas a lesões por jato de ar
- Em casos mais graves, colaboradores correm risco de embolia gasosa, que é fatal
- Jato de ar comprimido também pode causar doenças de pele

ORÇAMENTO DOMÉSTICO

Tudo azul

Casal consegue se livrar das dívidas aprendendo a gastar menos e a poupar



Ninguem planeja ficar endividado, mas muitas vezes esta situação é inevitável para diversas famílias. Para quem está fechando o mês no vermelho existe alternativa. A experiência comprova que administrando direito o orçamento doméstico e cortando gastos supérfluos, é possível virar esse jogo.

A copeira e diarista Ana Paula Araújo e o marido José Carlos Ferreira passaram sete meses de sufoco financeiro, mas conseguiram se sair bem das dívidas.

Conforme Ana Paula, tudo começou quando José Carlos ficou desempregado. "De repente eu virei a chefe da casa. O meu salário tinha que pagar todas as contas: água, luz, telefone, plano de saúde", lembra. O casal ainda tinha uma máquina de lavar roupa no crediário, com parcelas que passavam de R\$ 100,00 por mês.

Ana Paula conta que teve que começar a trabalhar como diarista também. Na época, ela era apenas copeira. Para as dívidas não crescerem, a família cortou tudo o que julgou supérfluo:



De olho na calculadora: Ana Paula planeja todos os gastos para não se endividar

Dicas para fugir do endividamento

- Planeje os gastos, de forma que não excedam o orçamento familiar
- Corte despesas que julgue supérfluas
- Evite crediários e financiamentos
- Reserve um dinheiro todo mês para emergências
- Não caia na tentação do cartão de crédito e cheque especial

manicure, barbeiro e saídas no fim de semana. Além disso, encerraram a conta bancária, para não cair na tentação do cheque especial, e cancelaram o cartão de crédito. "Passamos a viver com aquilo que ganhávamos", ensina.

Lição

As coisas começaram a melhorar já no início de 2011. José Carlos, que foi funcionário dos Correios na década de 90 e acabou demitido sem justa causa, ganhou na Justiça o direito de ser re-

patriado. Assim, o casal hoje respira aliviado.

De acordo com Ana Paula, ela e o marido aprenderam uma grande lição com essa experiência. "Nossa vida mudou completamente e sempre conversamos sobre o assunto. Planejamos nossos gastos de acordo com o que ganhamos e agora guardamos um pouco todo mês para uma emergência. Também cortamos definitivamente o cartão de crédito, que é um convite a compras desnecessárias e ao endividamento. Você tem de viver de acordo com o que você ganha", define. ■

NO PÓDIO

Futsal da Thermic é vice da Copa TV TEM

Agora, em julho, time disputará os Jogos Regionais em Barra Bonita



A equipe teve a segunda melhor campanha do campeonato

A Associação Atlética FIB (Faculdades Integradas de Bauru), patrocinada pela **Thermic**, conquistou o troféu de vice-campeã da Copa TV Tem de Futsal Masculino. A final aconteceu de forma bastante disputada, mas o título ficou com a equipe de Marília, que garantiu vitória por 6 a 2.

A equipe da FIB representa Bauru na elite do futsal no Estado

de São Paulo. Os atletas ainda disputam o Campeonato Paulista da Série A1. A partir do segundo semestre disputarão a Copa Record, Copa Paulista do Interior e os Jogos Regionais, em Barra Bonita.

Jois

A Thermic participa dos Jois (Jogos Industriários do Sesi) nas modalidades de futebol e futsal masculino

na edição 2011 da competição. Depois de muito aquecimento, os atletas entram na quadra e no campo tentando levar o nome da empresa ao lugar mais alto do pódio.

A competição é realizada anualmente em diversas cidades do Estado de São Paulo. Em 2011, os Jois chegam à 64ª edição, com fases municipais, estaduais e nacionais. As disputas seguem até o final de julho. ■

CULINÁRIA

Brócolis ao alho e óleo

Uma receita saudável, saborosa e barata, bem-vinda em qualquer época do ano.



Ingredientes

1 maço de brócolis cozido "al dente"
4 colheres de sopa de azeite
3 dentes de alho amassados
Sal a gosto

Modo de fazer

Aqueça o azeite em uma panela ou frigideira grande. Junte o alho picado e deixe que doure ligeiramente, como se faz para o macarrão. Junte o brócolis e refogue por alguns minutos. Tempere com sal a gosto e sirva. ■