



Mancha? Suma com ela

A xícara virou e sujou a sua toalha nova? Calma! Para retirar os resíduos totalmente, prepare um alvejante caseiro: misture 3 col. (sopa) de produto para tirar gordura, 1 col. (sopa) de removedor e 1 col. (sopa) de lustra móvel. Aplique sobre a mancha com movimentos circulares e deixe de molho por 10min. Depois, esfregue de novo, enxágue com água e lave normalmente.

Saída mais cara



A Prefeitura de São Paulo adotou decreto que prevê sobretaxa no transporte por aplicativo. A tarifa por km rodado subiu de 10 para 40 centavos e isso encarece o valor final do trajeto. Mas o mesmo texto prevê descontos para quem circular fora do horário de pico e do centro expandido, aos domingos e feriados e compartilhar o carro.

Entenda como fica a terceirização

Foi aprovado pela Câmara o texto-base do projeto de lei que autoriza o trabalho terceirizado para qualquer tipo de atividade. Assim que for assinado pelo presidente, entrará em vigor:

- A permissão para as empresas terceirizarem qualquer atividade. Uma escola, por exemplo, poderá contratar faxineiros, porteiros, professores, sendo que não haverá nenhum vínculo empregatício entre a empresa contratante e os trabalhadores da prestadora de serviços.
- Será facultativo garantir para os terceirizados o mesmo

atendimento médico e ambulatorial dos empregados da contratante, assim como refeitório. Apesar disso, as condições de segurança devem ser as mesmas para ambos.

- O prazo de contratação mudará de 3 para 6 meses. Além disso, pode ocorrer uma prorrogação por mais 90 dias.

- Para quem está desempregado, a terceirização pode gerar oportunidades (é o que defende o governo). Já quem está empregado precisará esperar um pouco para ver qual será a reação do mercado e de que maneira as contratantes por regime CLT reagirão à novidade.



É tempo de caqui

Suculenta e de textura delicada, a fruta tem seu pico de março a maio, ficando mais barata neste período. Renata Guirau, nutricionista do Oba Ortifruiti (Campinas, SP) lista algumas curiosidades sobre a vermelhinha e ensina uma receita especial:

- **Composição:** tem licopeno que age na prevenção de câncer e aumenta a imunidade.
- **Consistência:** as versões mais macias (Taubaté e rama forte) possuem taninos que dão a sensação de 'amarrar a boca', por isso devem ser consumidas bem maduras. Já fuyu, kyoto e giombo têm a polpa mais firme e a coloração amarelada.

• **Efeito:** o alto teor de açúcar presente na composição dá mais energia para os exercícios físicos e o potássio repõe o mineral perdido no suor. Sem contar que as fibras da fruta saciam e melhoram o trânsito intestinal.

COMPOTA FÁCIL

Ingredientes

4 caquis maduros picados
½ xíc. (chá) de açúcar demerara
Suco de 1 limão

Cozinhe as frutas com o açúcar por 4min. Bata no liquidificador por 1min. Volte o creme para a panela e junte o suco de limão. Cozinhe em fogo baixo até engrossar (em média, 5min). Leve à geladeira e sirva com pães, bolos e biscoitos.

