



# Nissin é Assim

Edição 33 - Janeiro, Fevereiro, Março e Abril de 2019



## Saborosas Receitas

Ingredientes simples dão um toque especial

## :: Editorial ::

### Novidades saborosas para você!

Esta edição da nossa revista Nissin é Assim está recheada de novidades e é com grande alegria que as compartilhamos com os nossos consumidores! Acabamos de reformular as linhas Cremoso e Talharim. Essas novidades começaram a chegar aos supermercados no mês de abril. A linha Cremoso agora conta com novos e exclusivos sabores: Molho de Queijo, Stroganoff de Frango, Costelinha ao molho BBQ e Chilli com Carne, além de novas embalagens com layout mais atrativo e divertido.

Já a linha Talharim ganha dois novos sabores, Pesto (com manjerição e azeite) e Carbonara (com queijo, bacon e ovo). Eles se juntam aos já conhecidos Bolonhesa, Carne com Tomate, Queijo Parmesão, Brócolis ao Molho Branco e Frango. Ao todo, serão sete sabores de Talharim. Experimente!

Além disso, a Nissin é Assim mostra ainda como o youtuber Whindersson Nunes, um dos mais influentes do mundo, esteve com Cup Noodles® no Japão, durante esta etapa de sua turnê mundial. A revista aborda também o vídeo de Lámen com Fábio Porchat, exibido no Canal Porta dos Fundos e também nas páginas da NISSIN nas redes sociais.

Esta edição traz ainda duas abordagens sobre sustentabilidade: uma, na seção Nissin com Você, a consumidora Jaqueline Duarte da Silva Rutkauskas compartilha uma sugestão muito

interessante sobre como reaproveitar o copo de Cup Noodles®; a outra é como a fábrica da NISSIN em Glória do Goitá (PE) reutiliza a água proveniente do tratamento de efluentes. Confira! Você ainda confere nesta edição na seção Saúde informações sobre doenças respiratórias que são frequentes no outono /inverno, e na seção Comportamento, uma matéria sobre o desenvolvimento pessoal e profissional por meios alternativos de estudos e leituras. Para finalizar, quatro saborosas receitas: Nissin Lámen com Tomate Seco, Espaguete Nissin com Carne Seca, Requeijão e Mel, Talharim Nissin com Atum e Brócolis e Nissin Lámen à Grega.

Aproveite e boa leitura!

**Mirella Marchi**  
Gerente de  
Comunicação  
e Relacionamento



**NISSIN**  
com  
você!

Escreva para a NISSINI Envie suas sugestões de receitas, dicas de preparações, histórias que você tem com os nossos produtos, enfim, divida com a gente seus melhores momentos. A nossa comissão irá avaliar as sugestões e nas próximas edições você poderá ter sua ideia ou história publicada.

Escreva para [comunicacao@nissin.com.br](mailto:comunicacao@nissin.com.br)

### :: Expediente ::

NISSIN é Assim é uma publicação trimestral da NISSIN FOODS DO BRASIL LTDA, destinada aos consumidores | Rua Alves Guimarães, 1297 - Jd. América - São Paulo - SP - CEP: 05410-002 | [nissin.com.br](http://nissin.com.br) | Atendimento ao Consumidor: 0800 727 6020 | Diretor de Marketing: Yosuke Kawai | Editora Responsável: Mirella Marchi (MTB 36.954) | Redação: Carolina Torres | Editoração: LUNARDI Design e Criações. É autorizada a reprodução de material editorial desde que citada a fonte | Tiragem: 1.000 exemplares.

*:: Prateleira | Novidade dos nossos produtos para você ::*

## *Conheça os lançamentos das linhas Cremoso e Talharim Experimente!*

O ano de 2019 começou cheio de novidades no portfólio de produtos da NISSIN FOODS DO BRASIL: os lançamentos das linhas Cremoso e Talharim.

A NISSIN acaba de renovar a linha Cremoso com o lançamento de quatro inéditos e exclusivos sabores: Molho de Queijo, Costela ao molho Barbecue, Strogonoff de Frango e Carne com Chilli. Além desta reformulação, houve mudanças também nas embalagens, que agora estão mais atrativas e divertidas, chamando atenção nas gôndolas.

É preparado com 300 ml de água, menos que o tradicional e traz muito mais cremosidade que as outras linhas da Nissin. Experimentem estes sabores intensos e cremosos!

A linha Talharim também traz novidades e agora conta com dois novos sabores: Pesto

(com manjerição e azeite) e Carbonara (com queijo, bacon e ovo), que se juntaram aos outros sabores já conhecidos: Bolonhesa, Carne com Tomate, Queijo Parmesão, Brócolis ao Molho Branco e Frango.

Com o objetivo de trazer sabores diferenciados e apreciados em restaurantes, a linha rejuvenesceu e também ganhou novas embalagens, com o produto em destaque e layout mais moderno.

Com massa encorpada com molhos especiais, pronto em apenas três minutos a linha Talharim pode ser preparada com água ou leite, o que torna o molho muito mais cremoso e saboroso nos sabores Carbonara, Parmesão e Brócolis com Molho Branco.

Os produtos começaram a ser comercializados no mês de abril.



## *NISSIN Lámen® e Porta dos Fundos lançam vídeo cômico sobre miojo*



A NFB, em parceria com o canal Porta dos Fundos, desenvolveu um vídeo inusitado e divertido para mostrar a versatilidade do produto.

O vídeo, alinhado com as recentes campanhas da marca, contou com a participação de Fábio Porchat e Karina Rami. O filme mostra o casal em um restaurante badalado da cidade, onde a especialidade servida é o macarrão instantâneo, mas com uma receita diferente e inovadora.



Talita (personagem de Karina Rami) então reconhece o Nissin Lámen® e lembra as diferentes formas de fazer a receita, mas, Celso (personagem de Fábio Porchat) acha estranho e acredita que a "novidade" feita pelo cozinheiro foi copiada. "O Nissin Lámen® faz parte da cozinha dos brasileiros e já foi preparado das mais diversas formas ao longo dos anos. O vídeo ressalta de forma divertida as inúmeras maneiras de preparo do macarrão instantâneo e como as pessoas ainda podem se surpreender com os nossos produtos," comenta **Gabriela Prudêncio**, gerente de Marca da NISSIN FOODS DO BRASIL.

Para conferir o vídeo acesse o no canal Porta dos Fundos no Youtube.



*:: Nossas Ações ::*

## *Cup Noodles® com Whindersson Nunes no Japão*

O youtuber Whindersson Nunes, um dos mais influentes do mundo, realizou no mês de março uma turnê mundial e durante sua passagem pelo Japão, fez diversas interações com Cup Noodles®, com postagens nas redes sociais da marca. Na ocasião, ele também visitou o Museu de Cup Noodles®, em



:: *Receitas Saborosas para você* ::



★★★  
*Maravilhoso!*

## *NISSIN Lámen com Tomate Seco*

### **Ingredientes**

- 1 pacote de Nissin Lámen sabor Galinha Caipira
- 150 g de chester ou frango desfiado
- 50 g de tomate seco
- 100 g de brócolis cozido e picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho fatiado

### **Modo de Preparo**

Prepare o Nissin Lámen sabor Galinha Caipira conforme as instruções da embalagem e reserve. Em uma panela coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe dourar. Acrescente o chester ou frango, o tomate seco, o brócolis e refogue rapidamente. Sirva sobre o Nissin Lámen sabor queijo reservado.

**Tomate seco:** Gostoso e muito nutritivo, ele é utilizado como acompanhamento de diversos pratos. É rico em nutrientes que são fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Fonte de licopeno, uma substância antioxidante que auxilia na proteção contra os radicais livres, além do alto nível de potássio que ajuda a prevenir a hipertensão, doenças cardíacas, derrames e distúrbios digestivos.

★★★  
*Surpreendente!*

## *Espaguete NISSIN com Carne Seca, Requeijão e Mel*

### **Ingredientes**

1 pacote de Espaguete Nissin T5 (500 g)  
350 g de carne seca (retirado o sal e desfiada)  
1 cebola média cortada em tiras  
3 dentes de alho picados  
1 copo de requeijão cremoso  
100 ml de leite  
100 ml de óleo vegetal  
½ xícara (chá) de cebolinha cortada em rodela  
½ xícara (chá) de salsinha picada  
100 g queijo ralado grosso  
2 colheres (sopa) de mel



### **Modo de Preparo**

**Molho de Carne Seca e Requeijão:** em uma frigideira grande aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho e a carne seca desfiada e refogue por mais 5 minutos. Adicione o requeijão e o leite e espere levantar fervura. Desligue o fogo, acrescente a salsinha e a cebolinha.

**Espaguete Nissin T5 (500 g):** prepare o Espaguete Nissin T5 (500 g) de acordo com as instruções no verso da embalagem.

**Montagem do Prato:** coloque o Espaguete Nissin T5 (500g) em uma travessa com molho de carne seca e requeijão e misture. Salpique o queijo ralado e regue com o mel por cima, sirva em seguida.

**Dica para o preparo da carne seca:** primeiro, retire o sal colocando a carne seca de molho em água na geladeira por 12 horas, troque a água por 3 vezes no mínimo. Após a retirada do sal cozinhe a carne seca até que ela fique macia, em seguida desfie.

**Carne seca:** geralmente é feita de cortes bovinos como alcatra e contrafilé esticados em mantas, salgados e depois expostos ao amanhecer até que perca pelo menos 50% da sua umidade. No preparo, exige dessalga de no mínimo duas horas e cozimento longo.

*:: Receitas Saborosas para você ::*



★★★  
 *Cremoso  
e delicioso!*

## *Talharim NISSIN com Atum e Brócolis*

### **Ingredientes**

½ lata de atum  
2 colheres (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de cebolinha verde  
100 g de mussarela em cubos

### **Modo de Preparo**

Prepare o Talharim Nissin Sabor Brócolis ao Molho Branco conforme as instruções da embalagem e reserve. Em uma panela, misture o atum, o azeite, o requeijão, a mussarela e aqueça rapidamente. Em um recipiente, coloque o talharim Nissin reservado e misture o creme de atum. Salpique a cebolinha e sirva a seguir.

**Atum:** O atum é um peixe rico em ferro, proteína, sódio, fósforo, niacina, selênio, vitamina B6, vitamina B12 ômega 3, um ácido graxo essencial. Tudo isso faz do atum uma excelente fonte de proteínas completas.



★ ★ ★  
*Prático  
e rápido!*

## **NISSIN Lámen à Grega**

### **Ingredientes**

1 pacote de Nissin Lámen sabor Legumes  
½ xícara (chá) legumes à grega (cenoura,  
vagem, pimentão)  
½ xícara (chá) de peito de chester defumado  
picado



### **Modo de Preparo**

Preparar o Nissin Lámen Sabor Legumes conforme as instruções da embalagem. Depois de pronto acrescentar os outros ingredientes e enfeitar com a salsinha.

**Chester:** O Chester é um tipo especial de frango que tem um baixo teor de gordura, alto teor de proteínas e 70% de sua carne nobre concentrada no peito e nas coxas. No Brasil, a ave é muito consumida, principalmente, no Natal. É o protagonista da ceia de muitas famílias.

*:: Nossas Ações ::*

## Estação de Reuso de Água na unidade de GG



*Água de reuso para irrigação das áreas verdes*

Você sabia que desde 2017, a unidade de Glória do Goitá conta com uma estação de reuso de efluente tratado?

Ela foi construída com o objetivo de diminuir a utilização de água dos poços e de abastecimento público (Compesa) para irrigação das áreas verdes e limpeza da área externa da fábrica.

Antes do projeto, todos os efluentes sanitários e industriais tratados eram enviados para uma lagoa local, com esse sistema de tratamento o envio de efluentes para o lago foi reduzido, evitando seu transbordamento e possíveis contaminações.

Além disso, houve uma redução de 40m<sup>3</sup>/dia de utilização de água potável, diminuição nos custos com água, além da possibilidade de reutilização em outros processos.

Em 2019 a água da estação de reuso também passou a ser utilizada para a limpeza da estação de tratamento de efluentes, reduzindo ainda mais o consumo deste recurso natural.



*Estação de Tratamento de Efluentes na fábrica da NISSIN em Glória do Goitá (PE)*





Todos os anos, com a chegada do outono, passamos por oscilações de temperatura e baixa umidade relativa do ar. O ar mais seco aumenta a concentração de poluentes na atmosfera e, a poluição do ar e as baixas temperaturas, além da maior concentração de pessoas em ambientes fechados e pouco arejados aumentam os riscos de doenças respiratórias. As alterações climáticas do outono nos deixam mais suscetíveis a diversas doenças respiratórias como gripe, resfriado, bronquite, crise de asma, agudização da rinite, sinusite e pneumonia. Os vírus, transmitidos por gotículas respiratórias, são os principais vilões que causam o resfriado e a gripe.

É importante sempre manter os ambientes ventilados e lavar as mãos com frequência,

ambientes fechados são propícios para a disseminação destes vírus, pois as gotículas respiratórias também contaminam o ambiente.

“Durante o outono chegamos a registrar um aumento de 40-50% no atendimento a pacientes com doenças respiratórias e, as crianças são as mais afetadas neste período. Bactérias causadores da pneumonia e sinusite muitas vezes se aproveitam da queda da imunidade e das defesas do organismo ocasionadas por infecções virais, por isso devemos ficar atentos quando um resfriado se estende por mais tempo e se associa a febre alta e falta de ar por exemplo, afirma **Dra. Simone Santana Aguiar**, pneumologista pediátrica do Hospital Samaritano de São Paulo.

## *8 atitudes simples podem auxiliar a prevenir as doenças respiratórias, acompanhe:*

- 1- 🍁 Evitar ambientes fechados e sem ventilação, as bactérias e vírus se disseminam em ambientes fechados;
- 2- 🍁 Lavar bem as mãos com frequência;
- 3- 🍁 Proteger a boca ao tossir;
- 4- 🍁 Realizar lavagem nasal com solução fisiológica;
- 5- 🍁 Manter o organismo hidratado;
- 6- 🍁 Evitar o tabagismo e contato com ambientes com muita poeira ou fumaça;
- 7- 🍁 Manter as vacinas em dia - fundamental a vacina da gripe anualmente;
- 8- 🍁 Manter hábitos saudáveis como sono adequado e alimentação saudável.

**Dra. Simone Santana Aguiar – CRM 83.705**  
Graduada pela Universidade Estadual do Pará  
Pneumologista Pediátrica pelo Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da FMUSP  
Pós-graduada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo

## :: Comportamento ::



Freepik

## *Desenvolvimento Pessoal e Profissional através da leitura e meios alternativos de estudo*

Por Adriano Oliveira

O desenvolvimento pessoal e profissional é de extrema importância para potencializar nossas habilidades e competências, tornando possível ampliar nossas realizações e conquistas para ter uma vida mais sucedida e feliz.

Cada indivíduo é único e desenvolve-se de um modo diferente. Atualmente com a facilidade ao acesso de informações e inúmeras possibilidades disponíveis, podemos encontrar diversas formas de agregar conhecimento em nosso dia a dia para nosso crescimento e aumento de nossos potenciais pessoais e profissionais.

A leitura, embora mais tradicional, é fundamental na formação e desenvolvimento pessoal e profissional, pois está diretamente relacionada ao aprendizado e desenvolvimento do conhecimento e raciocínio. É nela que se quebra fronteiras e descobre-se novos universos sem sair do lugar, ler é um processo de expansão de si mesmo, abrindo nosso universo para infinitas possibilidades. Sem contar outros benefícios, como ampliação de vocabulário, facilidade na escrita, estímulo a capacidade de criar, entre outros.

Já com muitos adeptos, atualmente os dispositivos de leitura de revistas livros digitais (*e-books*) facilitam muito nosso encontro com este universo também.

Cada um tem um estilo de aprendizagem e atualmente, vários meios alternativos de estudos e leituras estão disponíveis, muitas vezes gratuitamente, impulsionando nosso aprendizado.

Podcasts sobre os mais diversos assuntos e disciplinas, canais educativos no YouTube que ensinam desde meditação e ioga até marcenaria e artesanato, resolução de questões de provas online, plataformas de ensino à distância e uma gama infinita de possibilidades que o mundo virtual e global nos proporciona.

Identifique o seu melhor estilo de aprendizagem e busque o meio mais adequado para você, coloque-se como prioridade e invista no seu crescimento!

**Adriano Junqueira** - Psicólogo Clínico, atende em São Paulo - [adriano@espacoestella.com.br](mailto:adriano@espacoestella.com.br)