



## LAMEN (OU RAMEN)

### INGREDIENTES

- 200 g de macarrão oriental para *yakissoba*;
- 2 xícaras (chá) de caldo de peixe;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado;
- ½ cenoura ralada;
- ½ pepino ralado;
- ½ xícara (chá) de broto de bambu;
- 1 xícara (chá) de *kani-kama* desfiado;
- ¼ de xícara (chá) de cebolinha fatiada.

Seja também um protagonista desta superação. Para as duas últimas iniciativas é possível doar a partir dos seguintes endereços:

**[doe.msf.org.br](http://doe.msf.org.br)**  
**[doe.unicef.org.br](http://doe.unicef.org.br)**  
**[brasil.unicef.org.br](http://brasil.unicef.org.br)**

### MODO DE PREPARO

1. Leve uma panela com o caldo de peixe ao fogo alto. Quando ferver, coloque o macarrão e deixe cozinhar conforme as instruções da embalagem. Se preferir, use macarrão instantâneo. Enquanto isso, prepare o refogado.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite no fogo médio. Quando esquentar, coloque o gengibre e deixe dourar por 1 minuto. Acrescente a cenoura e o pepino e refogue por 3 minutos. Junte o broto de bambu e o *kani-kama*. Mexa bem e desligue o fogo.
3. Em duas tigelas, divida o macarrão, coloque o caldo bem quente e o refogado. Salpique com a cebolinha e sirva a seguir.



### **O Sol em diferentes formas de nascer**

Luca Vanzella, astrônomo canadense, passou um ano registrando o nascer do Sol em todos os meses, de dezembro de 2020 a dezembro de 2021. A sequência de imagens, publicada pela Nasa, mostra como a direção do astro-rei claramente muda com o passar do tempo. Embora sempre nasça a leste e se ponha a oeste, a posição de nascimento muda perto dos solstícios, que marcam as estações. O Sol, em nosso sistema solar, é fonte de luz e de vida. Tem suas peculiaridades tal qual cada um de nós. Independência, força de vontade e atitude nos diferenciam e nos permitem mais ou menos brilho.



**CRM-PR**  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO PARANÁ

[www.crmpr.org.br](http://www.crmpr.org.br)