

NÓS AMAMOS LEITE!**SILEMG EM AÇÃO****SOLUÇÕES FIEMG PARA ASSOCIADOS**

Quando você e seus colaboradores estão bem, isso se reflete no desenvolvimento da sua empresa. Pensando nisso, a Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais (FIEMG) conta com diversos benefícios para você, associado Silemg, focar no seu bem-estar e no do seu time. Confira:

**DROGARIA ARAUJO**

Com forte presença em diversas regiões de Minas Gerais, em especial na capital e região metropolitana, o convênio com a Drogeria Araujo conta com benefícios para a sua empresa e os seus colaboradores.

TELEMEDICINA

Você e sua equipe podem contar com esse importante complemento ao plano de saúde. O serviço consiste no atendimento remoto realizado por profissionais de saúde (via aplicativo ou plataforma digital), incluindo psicólogos e nutricionistas. O benefício pode ser utilizado 24 horas por dia, sete dias por semana, com atendimentos imediatos ou agendados.

PLANO ODONTOLÓGICO

Outro benefício que você, da indústria de laticínios, pode levar para seus colaboradores é o Plano Odontológico OdontoIndústria.

CLUBE EXCLUSIVO

Isso não é tudo! A Fiemg também conta com serviço de clube para colaboradores e seus dependentes. Uma excelente alternativa para momentos de lazer em família.

Para conhecer outros benefícios da FIEMG, acesse:

<https://portal.fiemg.com.br/paraSuaEmpresa>

EM DESTAQUE**CONSUMO DE LÁCTEOS ESTÁ ASSOCIADO A MENOR RISCO DE OBESIDADE**

Um estudo recente conduzido por três pesquisadores da Universidade de Ciências Médicas Shiraz do Irã e da Universidade de Ciências Médicas Ahvaz Jundishapur examinou o índice de massa corporal (IMC) e dados de ingestão alimentar de um estudo transversal nacional em mais de 30 mil iranianos para obter informações sobre como consumir frutas, vegetais e laticínios podem estar associados ao risco de obesidade.



A conclusão é de que pessoas que comem produtos lácteos, bem como frutas e vegetais, podem ter um risco menor de se tornarem obesas.

CONFIRA OS RESULTADOS:

- Os participantes que comem uma porção de laticínios por dia têm 32% menos chance de enfrentar a obesidade e 21% menos chance de ficar acima do peso, em comparação com aqueles que consumiram menos do que isso. Mesmo quando as porções de laticínios eram mais de duas por dia, isso foi associado a uma probabilidade 17% menor de obesidade;
- O excesso de peso também era menos provável para aqueles que consumiam duas e mais de duas porções de laticínios por dia (as chances eram de 23% e 21%, respectivamente) em comparação com aqueles que comiam menos de uma única porção;
- Consumir mais de duas porções de frutas por dia também foi associado a um menor risco de sobrepeso (26%) ou obesidade (21%).

Embora o estudo tenha várias limitações, como a indisponibilidade de dados sobre a ingestão de produtos lácteos com alto e baixo teor de gordura, ele tem valor estatístico significativo devido ao grande número de participantes na pesquisa.

NOSSO ASSOCIADO**LATICÍNIOS PASSA QUATRO**

Situada na Serra da Mantiqueira, no sul de Minas Gerais, a Laticínios Passa Quatro produz manteigas de fazenda com matéria-prima de alta qualidade. São elas: Bela Nata, Bela Mineira, Linda Mineira, Linda Mineira Mix e Sabor da Nata.

Para oferecer os melhores produtos ao consumidor, a empresa conta com uma equipe altamente qualificada e apaixonada pelo que faz, que trabalha para realizar melhorias constantemente. Que tal conhecer de perto a qualidade da marca nesta receita deliciosa?

**FILE MIGNON NA MANTEIGA BELA MINEIRA****Ingredientes**

- 1 filé mignon pequeno (aproximadamente 1,500g)
- 1 colher de sopa de sal
- 150g de manteiga Bela Mineira

Modo de preparo

- Limpe o filé e passe sal dos dois lados.
- Coloque a manteiga Bela Mineira em uma frigideira e deixe derreter até que fique dourada nas bordas.
- Coloque o filé e deixe-o dourar de um lado e, sem furá-lo, passe-o para a outra extremidade da frigideira, que estará mais quente.
- Faça isso repetidas vezes, deixando a manteiga envolve-lo, até que ele fique dourado.
- Desligue o fogo e retire-o da frigideira para que não fique muito passado. Corte em fatias e sirva com acompanhamentos de sua preferência.

A sugestão é consumir a receita com arroz, feijão, fritas e salada.

Bom apetite!

Para conferir outras receitas com os produtos da Laticínios Passa Quatro, acesse o site da empresa: <https://laticiniospassaquatro.com.br/receitas>