

MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

30 de Julho de 2021

É namoro! Paolla Oliveira e Diogo Nogueira confirmam relação: 'Estamos felizes'

Larissa Vereza e Emiliano Ruschel protagonizam filme internacional

Projeto criado pela atriz Laura Proença homenageia mulheres icônicas do mundo e da ficção

4 razões do por quê você está tendo acne

5 exercícios de respiração para fazer toda noite e dormir melhor

5 exercícios de respiração para fazer toda noite e dormir melhor

7 peças curingas e essenciais para ter no armário

8 penteados fáceis para você testar quando estiver com preguiça

11 Receitas de tortas doces que vão adoçar seu dia

Acompanhe todas as terças feiras edição online e as sextas feiras edição impressa/online as principais notícias, matérias e acontecimentos da região

REGIONAL

Circulação em 15 cidades

Amparo - Artur Nogueira - Conchal - Cosmópolis
Engenheiro Coelho - Espírito Santo do Pinhal
Estiva Gerbi - Holambra - Itapira - Jaguariúna
Mogi Guaçu - Mogi Mirim - Paulínia - Pedreira
Santo Antônio de Posse

Whatsapp: 19 9 9685 4255 - 9 9772 0540
Email: comercial@jornaloregional.net

É namoro! Paolla Oliveira e Diogo Nogueira confirmam relação: 'Estamos felizes'



Paolla Oliveira e Diogo Nogueira estão namorando: a atriz e o sambista confirmaram o relacionamento nos bastidores do show do cantor no Rio de Janeiro, realizado na noite desta sexta-feira (23). Nas primeiras fotos após o romance, os artistas aparecem em clima de romance. Os rumores de que a atriz e o cantor estariam juntos começaram após um flagra dos dois juntos no fim de junho e foram confirmados por ambos, pela primeira

vez, nos bastidores do show dele nesta sexta-feira (23) no Rio de Janeiro. Em fotos divulgadas pelo influencer Hugo Gloss, o sambista dá um beijo na atriz e os dois aparecem em clima romântico.

Eles também comentaram a relação. "Estamos felizes e agradecemos todas as vibrações e manifestações de carinho", apontaram os artistas. Segundo colunista, Paolla já assumia o relacionamento para pessoas próximas e familiares. Uma interação dela em foto postada pelo filho de Diogo, Davi, também movimentou a web recentemente. O adolescente indicou que a participante do "Super Dança dos Famosos" teria o "obrigado" a fazer um clique. i no fim de junho.

IRMÃ DE DIOGO NOGUEIRA FOI CUPIDO DO CASAL

A coluna "Retratos da Vida", do jornal "Extra", indicou que a aproximação de Paolla e Diogo aconteceu com intermédio da irmã do cantor. Clarisse Nogueira é amiga da atriz e foi a responsável por apresentá-los. O intérprete de "Pé Na Areia" estava solteiro desde o término com a advogada Jéssica Vianna. Paolla, por sua vez, estava sem nenhum relacionamento após sua separação do coach Douglas Maluf, em após cerca de um ano de namoro. Um jantar na casa dele teria sido o pontapé inicial do relacionamento.

RELACIONAMENTO 'VIRA ASSUNTO' NA TV E ATRIZ FICA TÍMIDA: 'CHOCADA'

Durante uma fase do "Super Dança dos Famosos", Paolla foi pega de surpresa com um comentário do apresentador Tiago Leifert. "Nossa, Paolla está feliz, está com uma luz diferente", disparou o global após a performance de dança da atriz. Sem esconder sua surpresa, ela tentou desconversar e atribuiu à atividade física tal mudança: "A falta de ar faz isso". Mas logo em seguida, a atriz indicou: "Olha ele. Estou chocada com você, Titi". Em tom divertido, ele admitiu: "Eu sou fofoqueiro".

Larissa Vereza e Emiliano Ruschel protagonizam filme internacional



Larissa Vereza e Emiliano Ruschel finalizam a gravação do filme "Hidden Memories" (Memórias Ocultas), que conta com um elenco internacional e os atores brasileiros Carlos Vereza e Analu Prestes, os diretores Larissa Vereza e Emiliano Ruschel, que também protagonizam o filme. Produzido pela produtora Sky Pictures, em co-produção com a A2

Filmes e Focu Filmes, "Memórias Ocultas" conta como o premiado diretor de fotografia, Ricardo Rheingantz, o renomado diretor de arte José Dias, e os atores americanos Steve Tom (Dumb and Dumber Two), Nancy Youngblut (Rebel) e Del Hunter-White (Colony). O longa se passa no Rio de Janeiro, Paris e Los Angeles.

Projeto criado pela atriz Laura Proença homenageia mulheres icônicas do mundo e da ficção



Em busca de novas possibilidades de criatividade, expressão, linguagem artística e claro, a vontade de prestar homenagens a mulheres que fizeram história por onde passaram, surgiu o projeto “Mulheres em mim” da renomada atriz Laura Proença. Acostumada com papéis em novelas e teatros, a talentosa artista decidiu durante o período de isolamento social inovar, dando

vida a grandes personalidades femininas do mundo e da ficção, como Madonna, Frida Kahlo, Ana Maria Braga e a icônica personagem Dona Hermínia, que era vivida pelo Ator Paulo Gustavo.

Após muito estudo, caracterizada pela homenageada Laura alterna informações e curiosidades sobre a personalidade em seus stories e publicações semanais nas redes sociais. Sem economizar em glamour, com o objetivo de ser o mais realista possível, a atriz investe pesado em produções belíssimas e maquiagem e figurinos impecáveis. “Falo sobre mulheres incríveis, com histórias de sucesso e superação. Suas alegrias, dramas e vivências. Meu objetivo é homenagear essas pessoas, mas também



mostrar a sua capacidade de se reinventar, superar situações e lidarem com o novo, que é o que nós também estamos precisando fazer no momento atual em que o mundo se encontra” – resume. De maneira leve, apenas contando uma breve história, a artista revela que é possível conhecer e dividir experiências que nem imaginava com os seus mais de 30 mil seguidores.

O projeto tem uma apresentação ágil, descontraída, interessante e objetiva. Toda terça-feira Laura dá vida a uma de suas mulheres. “O projeto dialoga muito com



a nossa capacidade de adaptação e a força transformadora da mulher, por isso tem sido um sucesso.” A última personagem interpretada por Laura foi Chiquinha Gonzaga, pianista e compositora. Ela enfrentou as condenações morais da sociedade Brasil Imperial e se tornou a primeira maestrina brasileira. Para conhecer mais dessa e de muitas outras personalidades, acesse o Instagram de Proença (@lauraproencaatriz), nele a atriz conta detalhes de cada pessoa vivida por ela e ainda mostra todo o seu lifestyle para os fãs que a acompanham.



4 razões do por quê você está tendo acne

A pandemia, o stress, a maskne (acne causada pelo uso de máscaras), a mudança de tempo... tudo isso pode estar no time contra em relação aos seus cuidados diários com a pele. A acne é uma condição da pele que apesar de ser comum pode surgir de forma inesperada e, por algum motivo, pode ser um alerta te chamando para um cuidado maior e observação do seu ritmo de vida.



Você está comendo muito açúcar

Sabemos que esse tempo em casa é um inimigo em relação a nossa alimentação. São muitas horas na frente do computador, a praticidade que os apps de comida oferecem e a ansiedade que não nos dão saída a não ser comer - e comer mal. Esses hábitos podem causar a acne e o excesso de açúcar pode favorecer inflamações na pele, por isso quem está passando por essa fase de espinhas no rosto precisa de uma alimentação anti-inflamatória, apostando em frutas, verduras amarelas, roxas, verdes e aumentar o consumo de água, que além de eliminar toxinas ainda mantém a pele hidratada.

Basicamente o que acontece é uma obstrução das glândulas que produzem sebo na pele e isso desencadeia excesso de oleosidade, inflamação, desidratação e até acúmulo de bactérias. Se você tem sentido sua pele fora do comum e com acne, vamos direto ao assunto, porque isso pode se dar por conta de algum desses motivos abaixo, vem ver:



Você está usando os produtos errados

Provavelmente você não está usando os produtos ideais para sua pele, então antes de qualquer coisa, procure um dermatologista e passe sua rotina e hábitos para que possa ser analisado através do seu histórico o produto ideal, mas se você já segue uma rotina, procure ter um pouco mais de cuidado em relação ao que as embalagens dos produtos dizem e se de fato ele é ideal para sua pele. Produtos em gel, hidratantes, secativos são bons para esse momento.



Você não está limpando o seu rosto direito

Uma das etapas mais importantes do cuidado com a pele é a higienização. Existem produtos específicos para pele acneica ou oleosa que com passo a passo feito especialmente para que não desencadeia um efeito rebote por excesso. Limpe, trate, esfolie suavemente, com produtos como o sérum por exemplo, que além de conter muitas vezes ácido salicílico, possui ácido hialurônico com derivado de probiótico e argila para manter a pele firme e desinflamada.

Você não está trocando lençóis e toalhas com frequência

Talvez você não faça ideia, mas a poeira do dia a dia causa ácaros nas roupas de camas, fronhas e até toalhas guardadas. Por isso, é recomendado que haja uma troca pelo menos uma vez por semana dessas peças para que seu rosto fique longe de qualquer problema como esses, evitando a acne e também alergias.

Você está com desequilíbrio hormonal

Alguns métodos como usar probióticos com frequência, tomar sol, chás e descansar ajudam muito para que a produção hormonal volte a ser regular, mas ter tempo de lazer, administrar melhor os seus horários para não deixar nada para última hora e optar por terapias também se torna um aliado para que esse equilíbrio seja um regulador extra do estresse - que é outro vilão que causa acne sem a gente perceber.

5 exercícios de respiração para fazer toda noite e dormir melhor



A nossa respiração é poderosa, controlar a inspiração e a expiração podem ajudar a acalmar nossa mente, reduzir a ansiedade, o estresse e relaxar todo o nosso corpo. E isso não é pseudociência não, em 2017, pesquisadores da Universidade de Stanford descobriram que um grupo de neurônios regula o equilíbrio entre a respiração e a atividade cerebral relacionada à calma e ao estresse. Logo, faz todo sentido usarmos desse mecanismo do nosso organismo para nos tranquilizar e relaxar antes de adormecer. E existem diversos exercícios de respiração que podem nos auxiliar nesse processo.

Para te ajudar a dormir melhor e relaxar a mente, selecionamos cinco exercícios de respiração, alguns vindo do yoga e outros de medicina integrativa, para você fazer todas

as noites por alguns minutinhos antes de cair no sono. Vem com a gente e prepare-se para relaxar:

Baby's breath

Você já reparou que bebês respiram movimentando o abdômen? Quando nascemos, respirando, expandindo e relaxando toda a área da nossa barriga, isso acontece pelo simples fato de que, quando estamos tranquilos, tendemos a inspirar e expirar muito mais lentamente, o que evidencia a extensão e a contração do abdômen. Então, para se preparar para adormecer, faça o caminho contrário. Deite-se, coloque as mãos sobre a barriga e respire expandindo e relaxando a barriga, sentindo ela crescer e diminuir. Faça isso por pelo menos 3 minutos e você se sentirá instantaneamente mais relaxado e tranquilo.

Respiração quadrada

A técnica da respiração quadrada é um dos exercícios de respiração mais funcionais e conhecidos atualmente. E ela consiste basicamente em fazer pausas entre a inspiração e a expiração. Inspire pelo nariz por quatro segundos, contando lentamente, depois segure o ar nos pulmões por mais quatro. Expire lentamente pela boca pela mesma quantidade de segundo e, após “esvaziá-los”, mantenha-se assim por mais quatro. É como se você fechasse um quadrado da respiração, fazendo quatro passos por quatro segundos cada. Faça o tempo que sentir necessário!

Nadi shodana

O nadi shodana é uma dos exercícios de respiração do pranayama, a respiração ligada à prática do yoga. Traduzida para o português, é a alteração das narinas, e é exatamente nisso que ela consiste. Para facilitar na execução, assista ao vídeo abaixo:

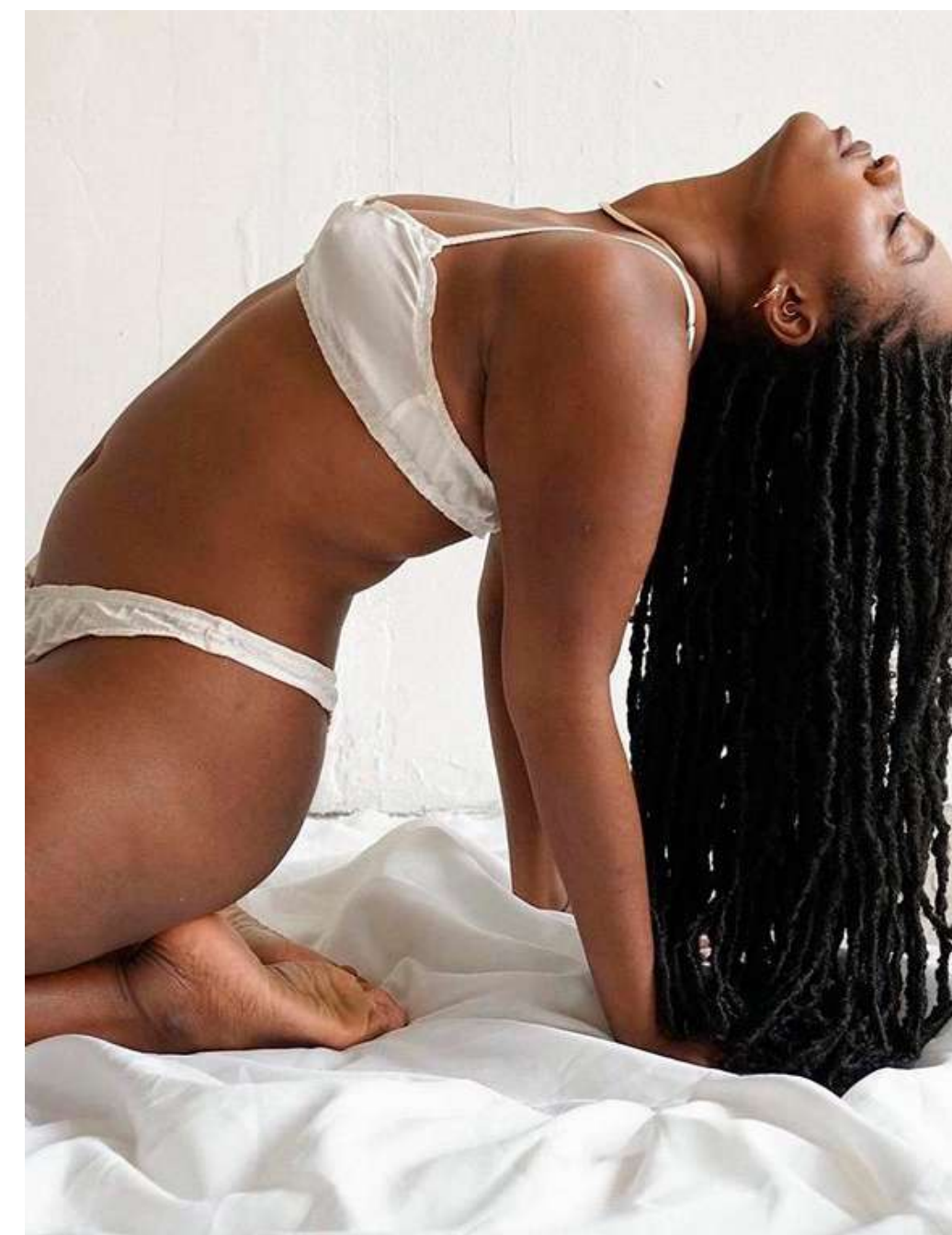
4-7-8

A técnica de respiração 4-7-8 foi desenvolvida e popularizada pelo médico da medicina integrativa Andrew Weil e ela é utilizada principalmente para relaxar e tranquilizar a mente. Começo soltando todo ar pela boca - e fazendo barulho - até sentir que seu pulmão está completamente vazio. Em seguida, inspire silenciosamente pelo nariz contando até

quatro, então segure a respiração por sete segundos e solte por oito da mesma forma que começou, pela boca e de forma audível. Faça por alguns segundos e observe como sua mente se acomoda e se acalma, se preparando para adormecer.

Respiração do elevador

A respiração do elevador não é tanto um exercício de respiração, mas sim, um exercício de mentalização. A cada inspiração, imagine que você está subindo um andar de um elevador, comece inspirando por um segundo, sustente a respiração e continue inspirando por mais dois segundos, sustente a respiração novamente e assim sucessivamente, enquanto for possível, até soltar o ar. Faça-o por pelo menos três minutos, e se caso você venha a sentir tontura, descanse um pouco até repetir o exercício.



Slow beauty: saiba mais sobre a tendência de beleza



Apesar da gente sempre falar de beleza limpa, a vida em casa no home office continua um tanto agitada, e o movimento slow beauty, uma das mais nova tendência de beleza, tem a intenção de trazer mais calma para tudo que a gente faz relacionado a nossa rotina diária de autocuidado e bem-estar.

Sua principal filosofia está em olhar para todos os ângulos com atenção e encontrar um equilíbrio na percepção de beleza, fa-

cilitando assim nossos processos de escolhas, consumo, consciência e cuidado com o planeta, projetando resultados para as futuras gerações. O termo é aliado do clean beauty, mas tem suas particularidades, por isso, separamos alguns pontos da tendência para compartilhar com você.

O que é slow beauty?

O termo vem lá dos EUA e se traduz como beleza lenta. Foi criado como um movimento que deseja diminuir o consumo de industrializados com compostos nocivos na beleza, focando em produções naturais, orgânicos e veganos que você possa inserir na sua rotina de cuidados, tomando um tempo maior pra si, pra olhar pra dentro e desfrutar de cada minuto investido com calma. A tendência de beleza slow beauty possui algumas premissas, ser realmente natural, hipoalergênica, que o produto possa ser produzido pela própria pessoa e outras coisas mais que já veremos aqui.

Precisa ser...

Real natural

Não basta ter alguns ingredientes apenas para ser considerado natural e existe uma série de requisitos, como não ser testado em animais, ter uma produção 100% orgânica, ser livre de agrotóxicos, adubos sintéticos ou até mesmo organismos geneticamente modificados.

É possível encontrar algo natural na indústria, só precisa ter uma cadeira de produção adequada para que de fato possa haver benefícios no uso dos produtos como: ação anti-inflamatória, cicatrizante, hidratante, etc.

Hipoalergênica

O slow beauty é uma tendência de beleza que assegura que os produtos naturais



não tenham substâncias alergênicas como álcool, parabenos e fragrâncias, fazendo com que o produto se torne democrático e acessível para todos que desejam praticar o autocuidado sem medo.

Ingredientes veganos, orgânicos, naturais

Vitamina C, pantenol, camomila, aveia, romã, ceramidas, ácido hialurônico, são alguns dos componentes encontrados em produtos naturais que deixam a pele hidratada, viçosa, bonita e saudável.

Sua pele ama e agradece

A derme (primeira camada da pele) melhora o aspecto, firmeza e elasticidade, o envelhecimento precoce é prevenido e as toxinas do corpo são derrubadas quando os nutrientes ideais para um produto natural entra em contato com a pele. Fazer esse cuidado devagar, com auxílio até mesmo de

um gua sha, roller ou massagador é ótimo para dar mais viço, saudade e até diminuir a ansiedade, sabia? Essa é a parte boa da tendência de beleza que precisa ficar em nossas rotinas!

Do it yourself

O mais legal do slow beauty é que você além de tomar um tempo pra se cuidar, ir com calma e se aventurar numa boa rotina de cuidados. Você pode tomar um tempo também para fazer receitas caseiras que possam ajudar sua pele nesse momento e também ser uma boa economia.

Quando falamos de “faça você mesmo”, é importante dar uma estudada e entender quais são os ingredientes naturais que são benéficos, porque tem uns que não são tão inofensivos assim e podem causar algum tipo de reação a substância como: aroeira, frutas cítricas, alimentos que contenham bergapteno, arruda, aipo, coentro que se exposto ao sol pode causar manchas e queimaduras na pele, então pesquise para que não corra o risco de usar um substância errada e causar incompatibilidade.



DICAS DE MODA

7 peças curingas e essenciais para ter no armário

Você já olhou para seu armário e pensou “eu não tenho nada para vestir” mesmo tendo um milhão de peças? Talvez isso aconteça porque suas roupas

não conversam entre si e você sinta falta de alguns itens para harmonizar com outros que resultem em looks incríveis. Por isso, trouxemos 7 peças curingas e

essenciais para ter no armário, independente se você tem um guarda-roupa minimalista ou bem cheio de modelos e cores.

Camisa branca



A camisa branca é essencial porque conseguimos criar looks mais formais e outros bem mais casuais e despojados. Ela pode ser usada como terceira peça, com jeans, roupas de alfaiataria e até como saída de praia. Você também pode adquirir uma camisa branca com uma proposta mais oversized como a Hailey Bieber fez.

Vestido preto



O vestido preto pode ser usado em qualquer estação do ano: com meia-calça e um casaco no frio, ou como uma sobreposição com camiseta branca (muito usado nos anos 90), além de também cumprir a função de uma saia em algumas propostas de looks. Nós sugerimos que ele seja liso para ser ainda mais atemporal e versátil.

Camiseta branca



Quem nunca precisou de uma camiseta branca? Ela é uma das peças curingas mais versáteis e cai bem em absolutamente qualquer look, além de ter a habilidade de mudar dependendo da proposta, e com os acessórios certos, ela cumpre o papel que você precisa.

Camiseta preta



Assim como a camiseta branca, a cor preta cumpre o mesmo papel. A diferença entre elas está na combinação da paleta de cores, já que alguns tons ficam melhores com a preta e outros com a branca, por isso, sugerimos que você tenha ambas as opções.

Calça jeans



As calças jeans nunca saem de moda e por isso são peças curingas. Desde quando foi criada e popularizada, ela habita em nossos corações. “Mas existem diversos modelos, qual devo escolher?”, a resposta é simples: escolha o recorte que você mais se sente confortável usando ou o que você acha que mais te valoriza.

Jaqueta jeans



A jaqueta jeans complementa e deixa qualquer look mais despojado. Atualmente, vemos bastante os modelos oversized, que trazem um ar mais retrô para as composições.

Blazer preto



As calças jeans nunca saem de moda e por isso são peças curingas. Desde quando foi criada e popularizada, ela habita em nossos corações. “Mas existem diversos modelos, qual devo escolher?”, a resposta é simples: escolha o recorte que você mais se sente confortável usando ou o que você acha que mais te valoriza.

DICAS DE BELEZA

8 penteados fáceis para você testar quando estiver com preguiça

Sejamos sinceras, nem sempre acordamos super dispostas a ousar no visual e passar minutos ou até mesmo horas finalizando o cabelo. Quem nunca acordou e só desejou ter ideias de penteados fáceis a fim de economi-

zar tempo, que atire a primeira pedra. Por muito tempo acreditamos que apenas o cabelo solto era bonito, mas isso mudou e agora estamos sempre com uma pastinha cheia de referências para aquele em que a preguiça bate, ou

porque simplesmente desejamos uma mudança leve no visual. Se você já teve esse sentimento, sabe bem do que estamos falando, então vem com a gente descobrir quais são os penteados fáceis que estamos doidas para testar.



Acordou e nenhuma finalização te agradou? O rabo de cavalo alto é uma solução clássica e que pode ser modernizada de várias maneiras. Você pode fazer ondas no comprimento do cabelo ou até mesmo investir em uma trança, e para deixar o visual ainda mais cool, aposte em um boné. Pronto, a fórmula de um dos penteados fáceis e amados está dada.



O coque é outro integrante da lista de penteados fáceis e amados, afinal, pode ser feito em cabelos lisos, crespos e até mesmo com tranças. Para ficar mais fashionista, aposte em um lenço na base do coque e deixe algumas mechas soltas.



As piranhas voltaram e conquistaram as influenciadoras e celebs. A maneira mais usada - que também é a mais fácil - é prender todo o cabelo atrás, de uma maneira bem despojada mesmo.



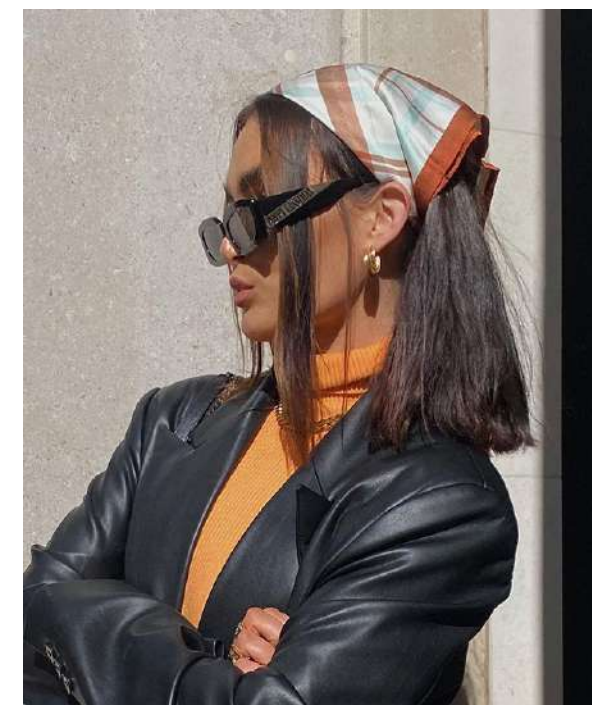
Para as mais ousadas, faça dois coques laterais e garanta um penteado nada comum, mas ainda assim maravilhoso. O volume dos cabelos cacheados fica lindo aqui, e ainda vale investir em mechas soltas frontais ou até mesmo em tranças ou twist, que são feitas apenas com duas mechas.



Os lenços são acessórios indispensáveis porque eles podem ser usados de várias maneiras. Para quem ama o cabelo solto, mas deseja aquele toque especial, aposte em usá-lo em efeito de tiara, assim você tem o movimento dos fios, mas ainda o ponto de cor.



Os penteados fáceis e que funcionam em todos os tipos de cabelo são nossos preferidos. Prender metade do cabelo bem alto vai trazer leveza e valorizar ainda mais o seu rosto, o truque é prender poucas mechas para que o caimento fique mais bonito.



Outra opção com lenço que amamos e vai bem com todos os cabelos. Deixe os fios soltos e com uma bandana ou lenço, dobre em formato de triângulo e amarre próximo a nuca. As mechas soltas na frente deixam o visual ainda mais encantador.

DICAS GASTRONÔMICAS

11 Receitas de tortas doces que vão adoçar seu dia

Torta de abacaxi, ricota e coco



Ingredientes

- 1 pacote de biscoito maisena triturado (200g)
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de ricota
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de suco de abacaxi
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 xícara (chá) de abacaxi em calda escorrido picado
- Coco ralado e abacaxi em calda escorrido picado para decorar

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o biscoito com a manteiga até formar uma farofa úmida e forre o fundo de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro.

Leve ao forno alto, preaquecido, por 10 minutos. Deixe esfriar.

No liquidificador, bata o leite condensado, a ri-

cota, o leite de coco, o suco de abacaxi e a gelatina dissolvida conforme as instruções da embalagem.

Misture o abacaxi e espalhe sobre a massa. Leve à geladeira por 3 horas.

Desenforme, decore com coco, abacaxi e sirva.

Torta de banana com doce de leite e chocolate



Ingredientes

- 1 e 1/2 pacote de biscoito maisena de chocolate triturado (300g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 clara
- 2 xícaras (chá) de doce de leite cremoso
- 6 bananas em rodela
- Suco de 1/2 limão
- 200g de chocolate ao leite derretido
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Raspas de doce de leite de corte para decorar

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o biscoito, a manteiga e a clara até formar uma farofa bem úmida. Forre

o fundo e laterais de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos. Retire e deixe esfriar.

Sobre a massa, espalhe o doce de leite. Misture as bananas com o suco de limão, separe algumas rodela para decorar e disponha o restante sobre o doce de leite. Leve à geladeira por 1 hora e 30 minutos. Misture o chocolate derretido com o creme de leite e espalhe sobre as bananas. Leve à geladeira por 30 minutos.

Desenforme, decore com a banana reservada e raspas de doce de leite e sirva.

Torta-crumble de manga



Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Recheio

- 4 mangas maduras em cubos
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

Cobertura

- 1 e 1/4 de xícara (chá) de manteiga gelada
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/3 de xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Para a massa, coloque em uma tigela a farinha, a manteiga, o açúcar, o ovo e misture até formar uma massa homogênea. Abra com o auxílio de um rolo entre duas folhas plásticas e forre o fundo e a lateral de uma fôrma de aro removível de 22cm. Leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos. Retire e deixe esfriar. Para o recheio, misture os ingredientes e reserve.

Faça a cobertura, cortando a manteiga gelada em cubos pequenos e, em uma tigela, misture com as pontas dos dedos, juntando a farinha e o açúcar até formar uma farofa úmida. Reserve na geladeira por 30 minutos. Distribua o recheio sobre a massa e cubra com a farofa reservada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar a superfície.

Retire, deixe amornar e sirva.

Torta de Bis gelada



Ingredientes

- 1/2 pacote de biscoito amanteigado sabor chocolate (200g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 clara

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de doce de leite cremoso
- 400g de creme de leite fresco gelado
- 1 caixa de chocolate Bis ao leite picado (126g)

Cobertura

- 200g de chocolate ao leite derretido
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 caixa de chocolate Bis ao leite picado (126g)

Modo de preparo

Triture o biscoito no liquidificador, despeje em uma tigela e misture com a manteiga e a clara. Forre o fundo de uma fôrma de aro removível de 24cm de diâmetro e leve ao forno alto, preaquecido, por 8 minutos.

Deixe esfriar. No liquidificador, bata o leite condensado com o doce de leite até homogeneizar. Junte o creme de leite e bata por 5 minutos.

Misture o Bis picado com uma colher e espalhe sobre a massa. Leve ao congelador por 2 horas. Misture o chocolate com o creme de leite e espalhe sobre a torta. Desenforme, decore com o Bis e sirva.

Torta-cookie tradicional



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de gotas de chocolate ao leite

Modo de preparo

No liquidificador, bata a manteiga, o açúcar, o leite e o ovo, usando a tecla pulsar até ficar homogêneo.

Transfira para uma tigela e misture o restante dos ingredientes até formar uma massa homogênea.

Transfira para uma fôrma de aro removível de 20cm forrada com papel-manteiga e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até firmar levemente. Deixe amornar, desenforme e sirva.

Torta com frutas vermelhas



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de margarina
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo

Recheio de creme

- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 1 lata de leite condensado
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

Recheio

- 1 xícara (chá) de framboesa fresca
- 1 xícara (chá) de cerejas sem calda (reserve a calda)
- 1 xícara (chá) de morangos frescos

Cobertura

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 envelope de gelatina vermelha (qualquer sabor)
- 2 colheres (sopa) de calda da cereja
- 1 colher (sopa) de glucose

Modo de preparo

Em uma panela, coloque os ingredientes do creme, menos a baunilha e leve ao fogo, mexendo sempre, por 10 minutos, ou até que engrosse.

Tire do fogo, misture a baunilha e deixe esfriar coberta com filme plástico para não criar película.

Em uma tigela, misture os ingredientes da massa até que não grude nas mãos, e com ela, forre uma fôrma de 30cm de diâmetro de fundo removível.

Fure com um garfo e leve ao forno, preaqueci-

do, por 15 minutos, ou até que doure levemente. Retire do forno e deixe esfriar.

Coloque o creme frio e por cima espalhe as frutas misturadas.

Para a cobertura, em uma panela, coloque a água e a maisena e leve ao fogo, mexendo sempre, por 5 minutos, ou até que engrosse. Misture os ingredientes restantes.

Retire do fogo e espalhe sobre as frutas na torta. Leve à geladeira por 2 horas e desenforme.

Torta holandesa de amora



Ingredientes

- 1 pacote de biscoito maisena triturado (200g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 clara
- 1 pacote de biscoito tipo tortinha de morango (160g)

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 2 xícaras (chá) de iogurte de morango
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor

Cobertura

- 3 xícaras (chá) de amora
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de água

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o biscoito triturado, a manteiga e a clara até formar uma farofa úmida.

Forre o fundo de uma fôrma de 22cm de diâmetro de aro removível e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 8 minutos ou até firmar. Retire e deixe esfriar.

Para o recheio, bata o leite condensado, o creme de leite, o iogurte e a gelatina preparada conforme as instruções da embalagem no liquidificador até ficar homogêneo.

Despeje sobre a massa e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar.

Para a cobertura, leve todos os ingredientes ao fogo médio até dissolver o açúcar e formar uma calda.

Desligue e deixe esfriar. Retire a torta da geladeira, desenforme e decore toda a lateral com o biscoito tortinha. Regue com a calda e sirva.

Torta de maçã com geleia de damasco



Ingredientes

- 1 pacote de biscoito maisena
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Chantilly para decorar

Recheio

- 3 maçãs descascadas e cortadas em fatias
- 1/2 xícara (chá) de geleia de damasco

Modo de preparo

Misture os ingredientes da massa e forre o fundo de um refratário de 30 cm de diâmetro. Coloque as fatias de maçã sobre a massa da torta e espalhe por cima a geleia de damasco. Leve ao forno médio, preaquecido por 30 minutos ou até que as maçãs fiquem macias. Retire do forno e deixe esfriar. Decore com chantilly e sirva.