

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

06 de Agosto de 2021

Neymar sugere novo romance e explica anonimato: 'Queria marcar, mas ela não deixa'

Débora Nascimento e namorado, Marlon Teixeira, são fotografados juntos pela 1ª vez

Os benefícios da babosa e como usá-la

8 mudanças de cuidados para quem está com a pele ressecada no inverno

Como salvar as pontas do cabelo sem cortá-las

Cores de esmalte que estão fazendo sucesso

13 receitas de inverno para curtir o melhor da estação

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

# Neymar sugere novo romance e explica anonimato: 'Queria marcar, mas ela não deixa'



Neymar Jr surpreendeu internautas com uma postagem compartilhada no Instagram Stories e também no Twitter nesta sexta-feira (30): o jogador - dono de helicóptero milionário que movimentou a web em post anterior - apontou ter um novo romance, mas revelou que a eleita preferia se manter no anonimato. Com as mãos em coração, o atacante do Paris Saint-Germain revelou o desejo de marcar seu novo romance. "Queria marcar a @, mas ela não deixa", disse o atleta, shippado com a ex-namorada Bruna Marquezine após suposto reencontro dos dois em festa de amigos em comum.

O clique animou os seguidores do craque no Twitter. "O pai tá off?", perguntou internauta. "Todo mundo sabe que é a Bruna", escreveu outro. "É essa @ aqui?", perguntou outra postando um vídeo da atriz. "É a Marquezine ou a Reis Maia?", questionou outro, referindo-se ao sobrenome artístico e de batismo da ex-namorada dele.

## ATACANTE ESTARIA INTERESSADO EM OUTRA ATRIZ

Anteriormente, a coluna "Retratos da Vida", do jornal "Extra" apontou que Neymar estaria flertando virtualmente com outra atriz. Bruna Altieri, de 21 anos e recém-formada na PUC-Rio, e o craque teriam trocado likes e se seguido há pouco tempo. A ruiva é ex-namorada de Guilherme Leicam e atuou em "Deus Salve o Rei", última novela de Bruna Marquezine na Globo. Outra pretendente apontada por fãs do craque é Hemilly Bellon: segundo informações do colunista Leo Dias, Neymar estava com a capixaba, ex-namorada de Arthur Picoli, do "BBB 21", na comemoração em que encontrou Marquezine.

## ENCONTRO COM JULIETTE FEZ FÃS SHIPPAREM EX-BBB E JOGADOR

E nem mesmo a campeã do "BBB 21", Juliette, escapou do shipper de fãs: a paraibana postou fotos de seu encontro com o camisa 10 do PSG e a junção dos nomes de ambos, "Neyliette", se tornou um dos assuntos mais comentados do Twitter.

O atacante também mostrou registros do encontro, marcado por acessórios combinando, e elogiou a nova milionária. "Parabéns pela simplicidade. Adorei te conhecer. Você é demais. Deus abençoe você sempre!", elogiou

o irmão de Rafaella. No Twitter, Juliette havia cobrado o craque sobre um presente. "O meu amigo Neymar me prometeu um óculos de moleca doida e até hoje não recebi. Bora cobrar?!", escreveu a ex-BBB para seus fãs, referindo-se o modelo Juliet, popular por ter armação prateada e lente colorida. "Vou te mandar, Juju. E você vai ficar on", brincou o atleta.



# Débora Nascimento e namorado, Marlon Teixeira, são fotografados juntos pela 1ª vez



Débora Nascimento pela primeira vez foi fotografada com o namorado, Marlon Teixeira, durante passeio pelo shopping Village Mall, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro, nesta sexta-feira (30). A atriz de 36 anos e o modelo de 29, ex de Bruna Marquezine, estão juntos desde o começo do ano e já fizeram viagem a dois para a Bahia.

No mesmo centro comercial, no início da semana, Débora foi clicada com a filha, Bella, 3 anos, que roubou a cena ao usar um vestido trendy. No passeio com o namorado, a atriz apostou em um look jeans com óculos escuros. Tanto ela como Marlon não dispensaram as máscaras de proteção contra a Covid; aliás, o acessório pode se tornar opcional na cidade a partir de novembro por decisão da prefeitura.

Os namorados foram fotografados ainda em um restaurante e ao descerem a escada rolante do centro de compras, quando Marlon chegou a abraçar a atriz, uma das famosas a lamentar o incêndio na Cinemateca Brasileira em São Paulo, ocorrido na véspera.

## DÉBORA OPTA POR EVITAR EXPOSIÇÃO DA FILHA NA WEB

Em entrevista à revista “Vogue”, a artista exaltou o ex-marido, José Loreto, como pai, e afirmou que o ator é menos exigente que ela em relação à filha. “Ele é um ótimo pai, brinca muito com ela, super atencioso, mas deixa ela fazer o que quiser, eu já sou mais rigorosa que não deixa a Bella fazer tudo que quer”, apontou. “Na casa dele é ela quem manda, aqui o papo é mais reto”,

se divertiu Débora, que não dispensa os programas ao ar livre com a menina, a quem procura preservar da exposição. “Não é escolha dela de ser exposta, e sou muito ligada à energia. Aguento o tranco, e minha filha não precisa”, avaliou.

“Às vezes é tentador querer mostrar para o mundo uma carinha linda que ela faz, mas tento protegê-la. Já o pai não pensa exatamente igual a mim, então dou uma puxada de orelha nele”, prosseguiu a atriz,



que compartilha com Loreto a evolução da garotinha. “A gente fala bastante sobre evoluções da Bella, o que ela aprende. Às vezes ela fala uma coisa nova que eu sei que veio da casa dele. Nessa quarentena a gente tem dividido muito o processo de ensiná-la”, explicou.

## JOSÉ LORETO TERMINOU NAMORO COM DJ APÓS MAIS DE 1 ANO

Ex-marido de Débora e pai da filha dela, o ator colocou ponto final no namoro com a DJ Bruna Lennon, com quem se relacionava desde o réveillon 2019-2020. Em março do ano passado, Loreto chegou a negar que estava se relacionando com a artista, mas acabaram sendo fotografados aos beijos dias depois.



# Os benefícios da babosa e como usá-la

Se você possui o hábito de ler os ingredientes dos cosméticos provavelmente já se deparou com o aloe vera. Presente em diversos produtos, o ingrediente na verdade é a babosa, planta que há muitos anos é usada em produtos devido às suas vantagens estéticas e medicinais. Os benefícios da babosa são diversos tanto para o corpo, como a pele e cabelo, suas propriedades desintoxican-

tes e anti-inflamatórias fazem dela uma aliada essencial, principalmente para os amantes de cosméticos naturais.

Muito conhecida pelos efeitos calmantes, cicatrizantes e anti-inflamatórios, as principais propriedades da planta estão concentradas no interior das folhas, um gel que ali dentro está presente e é ele que você precisa extrair para ter

todos os benefícios da babosa - mas atenção, a planta elimina um líquido amarelo que é tóxico, então é necessário deixar ela secar de um dia para o outro, em posição vertical antes de fazer o uso. Ficou curiosa em descobrir todos os benefícios da babosa? Então vem com a gente que te explicamos tudo e como usá-la na sua rotina de cuidados com o corpo.

## Crescimento do cabelo

Um dos maiores benefícios da babosa e que as pessoas mais amam é o fato dela estimular o crescimento capilar. Ela possui diversas propriedades que promovem a reparação celular do couro cabeludo e ainda ajuda no crescimento do cabelo. Além disso, ela deixa os fios mais macios e brilhantes devido suas propriedades hidratantes.



## Renovação da pele

Por causa das propriedades antioxidantes da aloe vera, ela inibe as inflamações auxiliando na formação de novas células de pele e ainda reduz a vermelhidão, ajudando na cura. Outra coisa para adicionar à lista de benefícios da babosa é que, quando combinada com outros ativos famosos no skincare como as vitaminas C e E, ela ajuda a deixá-las ainda mais potentes .



## Hidratação da pele

Sua pele está mais ressecada neste inverno? Então a babosa pode te ajudar. A planta possui vitaminas C e E que juntas ajudam a fortalecer a barreira de proteção da pele. Use o gel antes de dormir e ao acordar, dessa forma você já irá sentir sua pele super macia e hidratada.



## Elimina a caspa

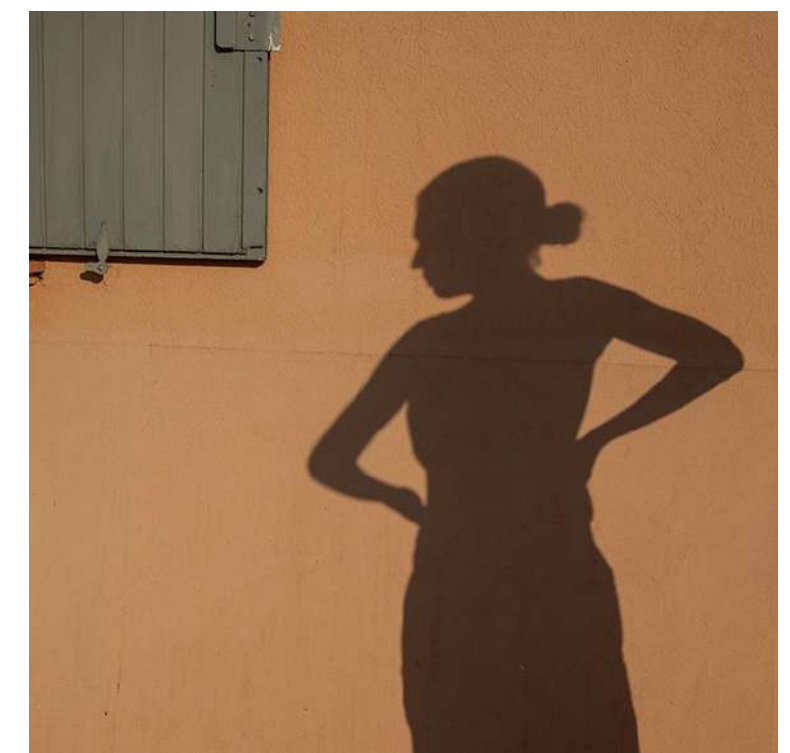
Se você deseja eliminar as caspas, a babosa é uma ótima solução. Lave o seu cabelo com o gel dela ou procure por produtos que possuam ela como ingrediente.

## Trata queimaduras solares

Devido a sensação refrescante que o aloe vera oferece e também o poder de aliviar irritações, um dos seus grandes benefícios é ajudar a tratar queimaduras solares. Isso acontece porque o seu gel possui muita água, que é super fácil de espalhar e absorver pela pele. Além disso, a babosa possui altas concentrações de vitaminas e minerais que ajudam a regenerar a pele danificada. Pode observar, muitos dos produtos pós sol possuem aloe vera em sua composição, mas você pode também aplicar o gel diretamente na pele.

## Picada de inseto

Tudo bem que estamos vivendo um dos invernos mais severos em nosso país, mas em breve o calor estará de volta, assim como os insetos. Durante essa época é quase impossível evitar as picadas deles e para aliviá-las a babosa é uma ótima solução, devido suas propriedades anti-inflamatórias.



# 8 mudanças de cuidados para quem está com a pele ressecada no inverno

Você pode até ser uma amante do inverno por causa da oportunidade de sempre usar looks lindos e estilosos, mas uma coisa que esse grupo e as amantes do verão concordam é que o clima frio afeta e muito a nossa pele. Você já deve ter notado sua pele ressecada, os lábios rachados e o aumento da coceira neste período, certo? Tudo isso é devido a mudança de temperatura.

Nossa pele está exposta a diver-

sos fatores externos e as alterações climáticas é um dos grandes vilões. Observar os sinais que ela nos apresenta é essencial para garantir que iremos tratá-la da maneira correta, mas existem alguns hábitos em comum que podemos mudar para evitar a pele ressecada no inverno. Por isso, hoje te mostramos alguns hábitos que você pode mudar agora e garantir uma pele linda e saudável neste período.



**Mude o seu banho**

A tentação de ter um longo banho de água quente durante o inverno é grande, mas o hábito é um dos culpados pela pele ressecada na estação. O ideal é que você tenha um de cinco a dez minutos e evite a água muito quente, pois ela irá tirar o sebo natural de sua pele. Em algumas regiões do país, o frio está muito forte e por isso pode ser difícil diminuir a temperatura do banho, uma solução então é mudar o horário que você costuma tomar, deixando para um período em que o dia está com uma temperatura mais agradável.



**Troque o seu hidratante**

Um dos hábitos mais importantes para tratar a pele seca é mudar o hidratante que você usa, tanto para o rosto quanto para o corpo. Dê preferência para os produtos em creme do que em gel, eles são mais potentes na hidratação, além disso procure pelos que possuem ceramidas e ácido hialurônico em sua composição, eles ajudam ainda mais na barreira de prevenção da pele.



**Beba mais água**

A hidratação não deve acontecer apenas na parte externa do corpo, na verdade a parte interna ajuda e muito no cuidado com nosso organismo, por isso, beba muita água. Nos fios frios é comum que a gente se esqueça desse hábito, então a nossa dica é ter sempre uma garrafinha próxima a você e consumir dois litros por dia.



**Não esqueça dos lábios**

Nossos lábios são uma das grandes vítimas do inverno. A pele nessa região é mais fina e quando ressecada ela perde a elasticidade, surgindo então as rachaduras, por isso, neste período capriche na hidratação com produtos destinados à área. Quando temos os lábios ressecados temos o hábito de passar sempre a saliva, mas ela resseca ainda mais a boca. Tenha sempre em mãos um hidratante e esfoliante labial para usar durante o dia.



**Nem das mãos**

Por estarem sempre expostas, as nossas mãos também sofrem com o ressecamento, isso sem contar do uso constante de álcool em gel que agora possuímos. Por isso, para manter a umidade natural e devolver a elasticidade, use durante o dia um hidratante para a área, garantindo uma pele mais macia e sedosa.



**O sabonete**

Hidratar a pele após o banho é essencial, mas não substitui o produto que você está usando após o banho. Durante esse período, substitua o seu sabonete habitual por uma mais hidratante, ele não irá irritar sua pele e vai garantir que a hidratação fique retida, além de serem mais gentis, tudo que nossa pele precisa nesse momento tão frágil.



**Escolha um óleo para o banho**

O momento que você hidrata sua pele faz total diferença. Hidratar logo após o banho garante que sua cutis absorva melhor o produto, então porque não o fazer ainda durante o banho? Existem óleos destinados ao uso neste momento e além de serem super potentes, são também muito práticos.



**Protetor solar sempre**

Associamos o uso de protetor solar à exposição ao sol, mas o produto deve estar sempre presente na nossa rotina de skincare, inclusive no inverno. O clima frio já ajuda na pele ressecada e os raios solares ainda conseguem penetrar as nuvens, por isso, protetor todos os dias e em todas as áreas do corpo que estarão expostas.

# DICAS DE BELEZA

## Como salvar as pontas do cabelo sem cortá-las

As pontas do cabelo ressecadas são um dos problemas mais comuns de quem possui fios longos já que elas são vítimas dos desgastes e agressões do dia a dia, e por serem mais frágeis, é comum que a textura ali seja diferente. Ter um cabelo longo e saudável é o desejo de muitas

pessoas, mas com o passar do tempo o desgaste e a formação de pontas duplas se torna uma realidade e gera incômodo.

Em alguns casos, as pontas do cabelo estão tão danificadas que apenas um corte é a solução, mas isso não significa que você não possa melhorar a aparência de seus

fios. Existem alguns truques e produtos que você pode utilizar para resolver o problema de pontas ressecadas e quebradiças e hoje, nós te ensinamos as principais dicas para você colocar em prática e evitar o tão temido corte.

### Umectação



As pontas do cabelo ressecadas é sinônimo de falta de nutrição e, para resolver isso, o processo de umectação é perfeito. Um cabelo seco precisa de reposição de óleos, então escolha um óleo destinado à isso e, com os fios sujos, enlve o comprimento. Você pode deixar agir de um dia para o outro para um resultado mais eficiente, mas nos dias em que estiver com mais pressa, deixe agir por 30 minutos, lave e siga sua rotina de cuidados.

### Shampoo hidratante



Os shampoos de limpeza profunda também são culpados pelo ressecamento dos fios, para evitar isso, aposte em shampoos e condicionadores que sejam leves e hidratantes. Eles trarão brilho para seu cabelo por completo e, claro, ajudarão a recuperar suas pontas.

### Detox de ferramentas de calor



O uso frequente de fontes externas de calor como secador, chapinha e babyliiss são grandes vilões para quem deseja fios sedosos. Então, durante o período de recuperação das pontas, o ideal é fazer um detox dessas ferramentas. Em dias frios, que você realmente precisar usá-las, não esqueça do protetor térmico.

### Hidratação constante



É através da hidratação que você irá garantir que seus cabelos se recuperem. Crie uma rotina de cuidados, usando semanalmente uma máscara de hidratação ou crie uma rotina de cronograma capilar, em um mês você já conseguirá notar a diferença.

### Atenção na secagem



A maneira que você trata o seu cabelo após lavar e hidratar faz total diferença. Utilizar uma toalha e esfregar os fios promoverá quebra, por isso evite principalmente nos dias em que a pressa bater. O jeito certo é apertar, levemente, os fios de baixo para cima, tirando assim o excesso de água.

### Ao pentear



Pentear o cabelo da maneira correta garante que as pontas não estejam ressecadas. Então, inicie sempre das pontas para o topo do cabelo, penteando cuidadosamente e com o auxílio de bom material.

### Finalização



Os óleos finalizadores não tratam profundamente o cabelo, mas formam uma camada de proteção que irão evitar que os fios ressequem. Escolha um óleo hidratante e aplique algumas gotas na palma da mão, esfregue e depois espalhe pelas pontas.

# DICAS DE BELEZA

## Cores de esmalte que estão fazendo sucesso

A era das nails arts tem bombado e a cada dia surge algo diferente. A GenZ ama, quem é millennial concorda e abraça, mas a unha produzida com cores de esmalte minimalista, sólidas, não perde pra nenhuma outra. As cores variam de

vibrantes a pastel, dos tons de verdes ao branco, mas sempre autênticas e entrando na tendência. Com isso, trouxemos seis inspirações de cores que estão fazendo muito sucesso e você já pode salvar para incluir no radar da sua manicure.

### Verde



Sabe aquela hora na manicure que você precisa escolher o esmalte, mas a variedade dificulta? É verde bandeira, florestal, pistache, menta, pastel... muitos verdes! A cor tem aparecido em muitos tons e um mais lindo que o outro. Lá na gringa, o verde sálvia tem feito sucesso, enquanto aqui o cítrico toma para si a ideia de país tropical. Dessa vez ficou difícil decidir quais das cores de esmalte escolher, sendo assim, coloque um tom por semana e arrase!

### Terracota



Esse tom tem nosso favoritismo, ele é perfeito para qualquer estação e tem uma variação de tonalidades incríveis chegando até os tons mais alaranjados, apesar de ser a cara do outono. Fácil de combinar com qualquer formato de unha e look, é um clássico que acreditamos que sempre estará na moda.

### Branco



Talvez essa não seja uma das primeiras cores de esmalte que passará pela sua cabeça na hora da escolha, mas acredite, o inusitado branco cai super bem e pode ser visto de forma sólida com brilho ou não. Se tornando a cara do verão, mas por ser uma cor fria, transita bem nas estações de inverno e outono, por isso temos visto tanto ele por aí.

### Azul



Do azul caneta ao azul pastel, essas cores de esmalte são tons frios que fazem sucesso sempre e fica deslumbrante. Vale a pena ter um azul para cada estação, mas o que tem ganhado destaque é o azul cor de céu, que fica lindo (apesar de já pensar nele com umas nuvenzinhas de nail art em cima).

### Lilás



A mistura do rosado com o roxo faz sucesso. Tem tom suave, porém ousado e é visto em tons pastéis, cremosos, mais clarinhos e mais escuro. É uma daquelas cores de esmalte que trazem luz e muita alegria para o dia.

### Beringela



Vinho, por favor! Uma temporada de inverno sem o vinho não tem a menor graça, principalmente quando se trata de cores de esmalte. Um tom clássico que sempre faz sucesso e não poderia sair de moda, pois valoriza a unha, deixa elegante e destaca qualquer look. O tom mais queridinho do momento é o berinjela, aposte nele!

# DICAS GASTRONÔMICAS

## 13 receitas de inverno para curtir o melhor da estação

### Sopa de legumes com macarrão



#### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 cenouras em rodelas
- 2 batatas em cubos
- 1 mandioquinha em cubos
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 2 litros de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1/2 pacote de macarrão tipo Ave Maria (250g)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão e cebolinha para polvilhar

#### Modo de preparo

Aqueça uma panela com o azeite e frite a cebola e o extrato por 2 minutos. Adicione os legumes, a água e o caldo de legumes e cozinhe por 15 minutos. Junte o macarrão, se preciso coloque mais água até cobrir, tempere com sal e pimenta e cozinhe até o macarrão e os legumes ficarem macios. Transfira para uma sopeira e polvilhe com parmesão e cebolinha e sirva.

### Sopa de fubá com carne louca



#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de fubá
- 6 e 1/2 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de acém cozido e desfiado
- 1/2 pimentão amarelo picado
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 tomates em cubos
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- Sal a gosto

#### Modo de preparo

Dissolva o fubá em 2 xícaras (chá) da água e reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e frite a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar. Adicione a carne, reservando um pouco para decorar, o pimentão, o caldo e refogue por 5 minutos, mexendo. Junte o tomate, a pimenta e refogue por 2 minutos. Desligue e reserve. Despeje a água restante, cozinhe até levantar ferver e adicione o fubá dissolvido. Tempere com sal e cozinhe, em fogo baixo, por 10 minutos, mexendo até engrossar. Decore com a carne reservada e sirva em seguida.

### Caldo verde com mandioca



#### Ingredientes

- 700g de mandioca em pedaços
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena ralada
- 1 paio fatiado
- 2 xícaras (chá) de couve fatiada finamente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo

Coloque a mandioca em uma panela de pressão e cubra com água e sal. Cozinhe por 30 minutos depois de iniciada a pressão e desligue. Retire a pressão sob água corrente e abra. Aqueça uma panela com o óleo e refogue a cebola e o paio por 5 minutos. Retire os filamentos da mandioca e bata, aos poucos, no liquidificador com a água do cozimento até obter um caldo de espessura média. Despeje na panela do paio e deixe levantar ferver. Adicione a couve e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva.

### Caldinho de feijão com linguiça



#### Ingredientes

- 500g de feijão branco
- 3 litros de água
- 1 folha de louro
- 1 colher (sopa) de azeite
- 150g de bacon em cubos
- 2 linguiças calabresas defumadas em rodela
- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 400g de tomate pelado picado
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Folhas de salsa picadas para decorar

#### Torradas

- 10 fatias de pão de forma com grãos
- Azeite e sal a gosto

#### Modo de preparo

Deixe o feijão de molho em água por 12 horas. Para as torradas, corte as fatias ao meio e coloque em uma forma. Regue com azeite e sal e leve ao forno alto preaquecido por 10 minutos. Reserve. Escorra o feijão e transfira para uma panela. Cubra com os 3 litros de água e adicione a folha de louro. Cozinhe em fogo médio até amaciar o feijão mas sem desmanchar. Reserve com a água. Em uma panela grande, aqueça o óleo, em fogo médio e doure o bacon e a linguiça. Adicione a páprica e o tomate. Refogue por 2 minutos. Junte o feijão e cozinhe por 10 minutos, em fogo baixo, após levantar ferver. Tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira derreta a manteiga e polvilhe a farinha, fritando até dourar levemente. Junte ao caldo mexendo até engrossar levemente. Divida entre cum-bucas individuais, decore com folhas de salsa e sirva com as torradas



## Fondue doce e salgado

### Fondue de 2 queijos



#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 200g de queijo emmental ralado
- 200g de queijo gruyère ralado
- Pimenta-do-reino moída e noz-moscada ralada a gosto
- 1 dente de alho cortado ao meio
- 1 pão italiano em cubos
- 300g de salsicha aferventada em rodelas

#### Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo baixo com o vinho até ferver. Adicione o creme de leite e misture. Acrescente os queijos, a pimenta, a noz-moscada e cozinhe até os queijos derreterem. Reserve. Passe o alho dentro da panela própria para fondue, esfregando. Despeje o creme de queijo nessa panela e coloque no réchaud. Mantenha aquecido e sirva acompanhado do pão e da salsicha.

### Fondue de chocolate com frutas



#### Ingredientes

- 180g de chocolate ao leite picado
- 180g de chocolate meio amargo picado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 2 colheres (chá) de rum, licor de café ou licor de cacau
- 3 xícaras (chá) de frutas em cubos grandes (morango, banana, abacaxi, laranja, kiwi, uva, etc.)

#### Modo de preparo

Coloque os chocolates picados em uma tigela. Em uma panela, leve o creme de leite ao fogo baixo até levantar fervura. Retire, despeje sobre o chocolate e misture até dissolver por completo e ficar brilhante. Adicione o rum ou licor, mexa e transfira para um recipiente de fondue, mantendo o fogo baixo e mexendo de vez em quando. Sirva acompanhado das frutas.

## Bebidas quentes

### Chocolate quente com chantilly



#### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 litro de leite
- 4 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 100g de chocolate ao leite picado
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

#### Modo de preparo

Em uma panela, adicione o leite condensado, a maisena dissolvida no leite, o achocolatado, o chocolate picado e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar levemente e o chocolate derreter por completo. Retire do fogo e misture o creme de leite e a essência. Se desejar, sirva acompanhado de chantilly pronto e polvilhado com raspas de chocolate ao leite.

### Chocolate quente com paçoca



#### Ingredientes

- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 caixa de creme de leite
- 150g de chocolate meio amargo picado
- Paçoca esfarelada a gosto

#### Modo de preparo

Coloque o leite, o leite condensado, o açúcar, a maisena e o chocolate em pó em uma panela e misture até dissolver. Leve ao fogo baixo, adicione o creme de leite e o chocolate picado e cozinhe até engrossar levemente. Transfira para canecas, cubra com paçoca esfarelada e sirva em seguida.

### Cappuccino cremoso



#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de café solúvel
- 1/2 xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó

#### Modo de preparo

Coloque o açúcar, o café solúvel e a água morna na batedeira e bata em velocidade alta por 8 minutos ou até ficar cremoso. Junte a canela e o chocolate em pó e bata por mais 5 minutos. Transfira para uma tigela e conserve no congelador. Para utilizar, coloque colheradas do cappuccino em uma caneca com leite quente e misture até ficar cremoso.

## Bolos fofinhos

### Bolo de milho e fubá cremoso com goiabada



#### Ingredientes

- 4 ovos
- 1 lata de milho verde escorrido
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar

#### Cobertura

- 1 xícara (chá) de goiabada em cubos
- 4 colheres (sopa) de água

#### Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, o milho, o leite, o açúcar, a manteiga e o parmesão até homogeneizar. Despeje em uma tigela e misture a farinha, o fubá e o fermento com uma colher. Despeje em uma fôrma de 25cm x 35cm untada e enfarinhada, e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar, sem deixar firmar demais. Deixe amornar. Leve a goiabada e a água ao fogo baixo até dissolver e formar uma calda. Deixe amornar e espalhe sobre o bolo. Sirva em pedaços.

## Bolinho de chuva tradicional



### Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela em pó para polvilhar

### Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Pegue as colheradas da massa e frite em óleo quente, aos poucos, até dourar. Escorra em papel absorvente, polvilhe com açúcar e canela e sirva.

## Receitas juninas quentinhas

### Arroz-doce cremoso no copinho



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 1,5 litro de leite
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 canela em pau
- 2 cravos-da-índia

- 1 lata de leite condensado cozido por 30 minutos na pressão
- 1 xícara (chá) de doce de leite cremoso

### Modo de preparo

Em uma panela, coloque o arroz, o leite, o açúcar, a canela e o cravo.

Leve ao fogo médio e cozinhe até o arroz amaciar. Junte o leite condensado cozido, misture, abaixe o fogo e cozinhe até engrossar. Transfira para taças individuais e leve à geladeira por 2 horas. Decore com o doce de leite, usando um saco de confeitar com bico pitanga e sirva.

### Canjica com leite condensado cozido



### Ingredientes

- 300g de milho para canjica branca
- 1 litro de água
- 1 canela em pau pequena
- 2 cravos-da-índia
- 1 litro de leite
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- Canela em pó para polvilhar

### Modo de preparo

Coloque o milho para canjica na panela de pressão. Acrescente a água, a canela e o cravo. Tampe e cozinhe por 20 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Desligue, espere a pressão sair naturalmente e despeje o conteúdo em uma panela grande. Acrescente o leite, o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 30 minutos ou até a canjica amaciar e o caldo engrossar. Reserve. Coloque a lata de leite condensado sem o rótulo em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe e cozinhe por 20 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Desligue, espere a pressão sair e deixe a lata esfriar completamente antes de abrir. Misture o leite condensado cozido à canjica e despeje em um refratário médio. Polvilhe com canela e sirva, se desejar, decorada com canela em pau.

# RECEITINHA RAPIDA

## Aprenda a fazer Batata Rosti



### INGREDIENTES

- 1 kg de batata
- sal a gosto
- Recheio:
- 100 g de queijo mussarela
- 100 g de presunto
- 1/2 copo de azeite
- 1 colher de oregano
- 2 colheres de requeijão
- Opções de outros recheios:
- frango desfiado
- carne-seca
- camarão
- calabresa

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque as batatas para cozinhar com água e sal a gosto. Quando levantar fervura deixe mais 5 minutos e desligue. Escorra a batata no escurador e reserve na geladeira por 1 dia.

No dia seguinte tire as cascas das batatas e rale-as no ralador, na parte grossa. Despeje em uma vasilha com muito cuidado para não virar purê, coloque sal a gosto. Em uma vasilha corte o queijo e o presunto e misture com o oregano.

Em uma frigideira antiaderente (se for outra poderá grudar), coloque 2 mãos cheias da batata na frigideira, por cima coloque o recheio e depois mais 2 mãos da batata por cima

Cuidado nessa mostagem, não aperte, somente ajeite com as mãos. Em fogo médio, regue a borda da batata com o azeite e frite por uns 5 minutos. Verifique com a colher para não queimar, deixe fritar por fora e cozinhar por dentro.

Com ajuda da escumadeira, escorra o azeite e

reserve. Com a ajuda de outra frigideira do mesmo tamanho, ou um prato, vire o outro lado da batata e coloque o azeite reservado. Frite do outro lado e com a escumadeira tire o excesso do azeite, sirva.

O segredo para fazer uma batata rosti perfeita é interromper o cozimento das batatas para que elas fiquem cozidas, porém se mantenham duras o suficiente para serem raladas. Para isso, cozinhe por cerca de 10 minutos ao todo e interrompa o tempo de cozimento mergulhando as batatas em água gelada.

Só adicione o recheio após a primeira camada de batatas estar crocante e douradinha, cerca de 5 minutos se a frigideira já estiver quente.

