

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

27 de Agosto de 2021

Luísa Sonza termina namoro com Vitão e aponta dor em separação do cantor: 'Me dói'

Celso Zucatelli e amigos lançam plataforma para ser ponto de encontro entre animais e adotantes

O que pode acontecer quando a aplicação do botox dá errado?

5 receitas de lasanha de frango para inovar no cardápio

Larissa Manoela e André Luiz Frambach são vistos juntos no Rio após rumor de namoro

7 tendências para a próxima estação

Manteiga de Murumuru: Saiba tudo sobre o novo queridinho de skincare

LOOKS MAXIMALISTAS: O QUE É E COMO USAR

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



**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

# Celso Zucatelli e amigos lançam plataforma para ser ponto de encontro entre animais e adotantes

Apresentador e jornalista se uniu a profissionais de diferentes áreas para ajudar animais em situação de rua e organizações de proteção animal. Quem inicia a busca por um animal para adotar pode muitas vezes encarar dificuldades para encontrar aquele que seja ideal para sua realidade. Como por exemplo um cachorro de porte pequeno porque o apartamento onde vive é

também pequeno. Ao mesmo tempo, organizações de proteção animal se vêem com dificuldades para achar um lar e família para animais em situação de vulnerabilidade. Foi pensando nesse problema que o apresentador e jornalista Celso Zucatelli se uniu a amigos para lançar uma plataforma que seja uma conexão entre adotantes e esses animais.

## **PetPonto**

Através do site ou aplicativo PetPonto, que será lançado oficialmente no final de agosto, ONGs ou indivíduos que acolherem esses animais em todo o Brasil terão um ponto de encontro com candidatos a adotantes.

A partir de geolocalização, será possível ver de forma simplificada em que lugar estão os animais. Além disso, tanto os animais quanto os adotantes terão perfis para que seja possível fazer o match perfeito. Zucatelli explica que os usuários da plataforma vão ainda poder colaborar com as organizações que acolhem os animais em situação de rua. “A ideia é conseguir ajudar as ONGs da melhor maneira possível, permitindo doações e permitindo adoções.”

## **Unidos por uma causa**

O apresentador explica ainda que a plataforma surgiu da vontade de um grupo de amigos de ajudar a causa animal. Cada um com sua especialidade, eles chegaram ao PetPonto. “É gente que gosta de bichinho”, brinca Zucatelli. “A gente percebeu que está muito difícil para as ONGs, e a pandemia deixou isso mais evidente. Nunca meu telefone tocou tanto com ONGs parceiras precisando de apoio, e eu percebi que era hora de aumentar esta ajuda e oferecer mais.”

O grupo é formado por pessoas ligadas à causa animal, que convivem com a realidade das ONGs, que têm intimidade com as dificuldades que são enfrentadas e, conseqüentemente, sabem o que é preciso fazer para poder ajudar e melhorar as condições de quem luta por essa causa. É o caso do advogado, professor e protetor dos animais, Werner Grau, responsável pela área ambiental de um importante escritório de advocacia, ele ressalta: “São milhões de animais abandonados nas ruas e o poder público não é capaz de resolver isso. Somente com iniciativas como essa a gente é capaz de parar de enxugar gelo e começa a dar uma solução para o problema”.



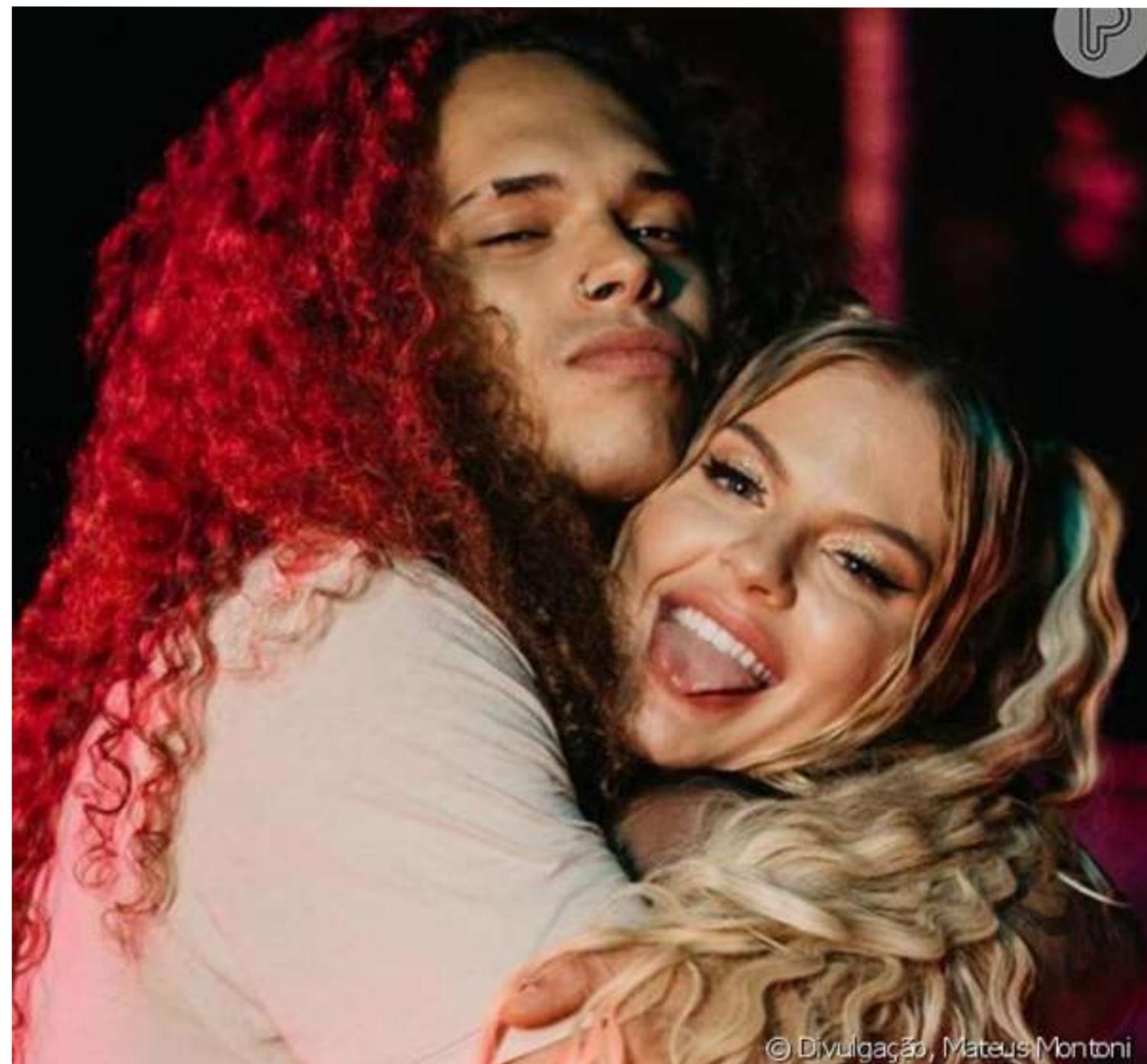
Como entre os integrantes estão gestores e empresários com experiência, a proposta é oferecer também capacitação gerencial para que as ONGs consigam melhorar a gestão de seus recursos. Zucatelli lembra também que o abandono animal é ainda um problema de saúde pública, já que os animais nas ruas aumentam o risco de acidentes de trânsito e podem transmitir doenças que afetam tanto animais quanto humanos

## Luísa Sonza termina namoro com Vitão e aponta dor em separação do cantor: ‘Me dói’

Luísa Sonza e Vitão não estão mais juntos! A cantora confirmou o fim do namoro com o músico nesta sexta-feira (20). Segundo a artista, os ataques que o ex-casal sofreu nos últimos meses contribuiu para o fim da relação, cheia de altos e baixos. “Não queria o término, mas entendo que fica difícil qualquer relação se manter em meio à pressão e ao ataque que vivemos nos últimos tempos. Tudo isso me dói de uma maneira que

vocês nem imaginam, mas quero o bem dele mesmo que tenha que ser longe de mim”, disse ao Hugo Gloss.

Luísa fez um apelo por mais empatia: “Preciso que vocês entendam o quanto vocês afetam na vida pessoal das pessoas e o quanto vocês podem destruir a saúde mental e a vida delas”. Na web, fãs citaram Whindersson Nunes e destacaram o perigo da “internet tóxica”.



© Divulgação, Mateus Montoni

## Larissa Manoela e André Luiz Frambach são vistos juntos no Rio após rumor de namoro



Larissa Manoela e o ator André Luiz Frambach foram fotografados juntos em uma praia no Rio de Janeiro, cerca de um mês depois dos rumores sobre um namoro entre os atores. O flagra foi postado pelo Instagram “Gossip do Dia”. Nas fotos, os dois aparentam estar deixando o local: a atriz está de óculos escuro e cabelo meio preso, biquíni sem alças e short listrado.

Par romântico de Larissa no filme “Modo Avião”, da Netflix, André estava com barba, sem camisa e levava uma mochila. Solteiro desde o término com Rayssa Bratillieri, o artista - assim como a ruiva - não comentou o suposto romance em suas redes sociais, mas fez uma postagem com tom enigmático sobre mentira na ocasião. “Assim como uma gota de veneno compromete um balde inteiro, também a mentira, por menor que seja, estraga toda a nossa vida”, escreveu.

# O que pode acontecer quando a aplicação do botox dá errado?

Nas últimas semanas, enquanto passeávamos pela internet, nos deparamos com a influenciadora Whitney Buha. Whitney é americana e usa seu perfil no Instagram para compartilhar dicas de looks, lifestyle e diversos outros conteúdos de moda e beleza. Mas, o que chamou nossa atenção foi o relato - sincero e sem filtro - da influencer sobre sua experiência com a aplicação do botox.

Após uma aplicação da toxina botulínica no rosto, Whitney teve uma condição rara chamada ptose, o que fez com que uma pálpebra sua caísse de forma brusca, enquanto a outra abriu drasticamente. A ptose é um efeito colateral raro das injeções de Botox que acontece quando a toxina é injetada em uma área indesejada, levando à fraqueza muscular. Ao invés de tentar esconder o que aconteceu de seus seguidores, Buha escolheu compartilhar sua experiência, documentando suas tentativas de corrigir o problema em uma série de postagens.

O relato da influenciadora chocou e levantou diversas dúvidas nas pessoas ao redor do mundo, inclusive nós! Após nos depararmos com o antes e depois do botox de Whitney, convidamos o cirurgião plástico Leandro Copetti e nossa coordenadora de design - que já teve uma experiência indesejada com botox - Isabella Aredes, para bater um papo com a gente. Vem conferir:

## Leandro Copetti, cirurgião plástico

### Primeiro, você poderia explicar o que é o botox e qual a ação dele na pele?

L.C.: O Botox é uma marca de uma toxina botulínica purificada, essa toxina é capaz de paralisar a musculatura da região onde é aplicada. Ela é obtida da bactéria que causa o botulismo, porém em uma dose infinitamente menor que nem é possível de ser pesada, por isso se utiliza a medida em “unidades” para quantificá-las. A toxina não atua na pele em si. Ela atua na musculatura, na verdade, na parte final dos nervos que juntos aos músculos, conhecida como “placa motora muscular”.

Quais os objetivos principais quando alguém recorre ao botox?

L.C.: Quando trato os músculos da mímica facial (que movimentam o rosto) com a aplicação do botox, tenho como objetivo minimizar a “quebra” no colágeno da pele que o movimento muscular repetitivo causa ao longo dos anos, seja de forma preventiva ou de forma a recuperar a pele já com rugas estabelecidas. Também uso com objetivo de melhorar contornos apagados pela tensão muscular no rosto; regiões como pescoço, queixo e até músculos da mastigação em alguns pacientes. Quando trato os músculos dessa região, eles relaxam e se “moldam” melhor à essas curvas naturais.

### Por que ele pode dar errado? é uma reação da pele da pessoa ou má aplicação?

L.C.: Temos três aspectos para analisar do ponto de resultados insatisfatórios da aplicação: o primeiro, muito mais raro, se trata de complicações de produtos em si. Como qualquer medicamento, é possível ter reações alérgicas e nas contra-indicações de seu uso em pacientes com doenças musculares pré-existent. O segundo, é inerente à técnica do aplicador, que por razões de avaliação insuficiente da anatomia e dinâmica muscular, aplica em um região ou em uma quantidade que gera uma repercussão funcional negativa, por exemplo, ao tratar a região da testa de uma pessoa, ela acaba tendo prejuízo da abertura do olhar. Esse caso específico do exemplo pode acontecer porque o profissional colocou o produto perto de um orifício natural que difundiu pelo mesmo e atingiu o músculo que levanta a pálpebra superior ou quando o paciente usa o músculo da testa para manter o olhar aberto (não sendo diagnosticado antes) e essa musculatura foi paralisada por motivos estéticos. A terceira, e mais comum, é quando o paciente não está contente com o resultado estético daquele planejamento e execução do procedimento. Nesse aspecto, provavelmente houve

uma discrepância na comunicação sobre expectativas, desejos e possibilidades de resultados entre o médico e o paciente. Por isso, é essencial estar muito atento às queixas do paciente e explicar exatamente o que é possível dentro do tratamento com toxina, e, também, o que não é possível.

### O botox é permanente? se não, quanto tempo demora para ele “sair”?

L.C.: Não, o resultado dele costuma ter uma variabilidade grande de duração. Na maioria dos pacientes está em volta de 4 meses. Poucos sortudos têm uma duração maior, e poucos azarados uma duração menor. Esse impacto no tempo de paralisia do músculo vem especialmente do organismo único de cada pessoa e com segundo peso pelo estilo de vida. É importante entender também que o retorno ao movimento do músculo paralisado não acontece de uma hora para outra, ele é gradual. Conforme vão passando as semanas após o efeito máximo (pelos 14 dias), os músculos vão recobrando seus movimentos pouco a pouco.

### Existe uma forma de acelerar ou de remover o botox completamente da pele?

L.C.: A única forma de remover completamente é o tempo. Existe um tratamento (colírio) que atua nas pálpebras quando o músculo que as eleva é afetado, trata essa intercorrência especificamente. Em relação a acelerar, algumas marcas de toxina relatam efeitos mais rápidos em seus estudos comparativos, mas não é o que observo na minha prática médica. Todas são extremamente similares.

### Como evitar essas possíveis complicações?

L.C.: Não tem atalho, uma avaliação médica detalhada, um exame físico dos músculos e movimento, uma conversa direcionada e aberta sobre expectativas e limitações, um planejamento individual e uma técnica de aplicação com expertise minimizam todos essas questões. Não existe evitar 100% das complicações, atuar na altíssima complexidade do corpo humano e sua fisiologia é saber que algumas vezes as coisas não saem como esperamos ou queremos. Nesse ponto, é importante, além de saber fazer o procedimento, identificar também as complicações e atuar prontamente no tratamento delas, trazendo o máximo de segurança ao paciente.

### E por último, tem algo que você ache necessário dizer para pessoas que querem fazer botox?

L.C.: Primeiro, é se preparar para se apaixonar, porque depois da primeira vez, ninguém deixa mais de fazer (risos #contemhumor). Segundo, procurem um médico(a) ao qual vocês confiem e se identifiquem com o senso de estética dele(a). Um médico que trabalha com estética e autoestima tem que pensar no seu rosto como um todo! Você até pode ir à consulta querendo “fazer uma aplicação do botox”, mas talvez não seja o melhor tratamento para sua queixa especificamente, mantenha a mente aberta.

### Isabella Aredes, coordenadora de design

Há alguns anos atrás você fez a aplicação do botox, qual era a intenção?

I.A.: Eu queria travar o músculo da boca, porque minha gengiva sempre me incomodou por ser aparente demais, com o intuito de corrigir meu sorriso gengival. Quando fui atrás de “soluções” me apresentaram duas alternativas, uma era uma cirurgia super complexa e agressiva e a outra era a aplicação do botox. Sempre foi um sonho fazer isso, então juntei um dinheiro e fiz.

### Onde no seu rosto foi aplicado?

I.A.: A aplicação foi na boca e foi feita por uma dentista que me indicaram.



### Você não ficou contente com o resultado, por quê?

I.A.: Eu não fiquei contente com o resultado porque travou demais o meu sorriso e a movimentação dos meus lábios. Eu não conseguia sorrir, nem rir e nem fechar a boca completamente.

### Você acredita que a aplicação tenha dado errada ou você simplesmente não gostou do resultado?

I.A.: Eu não tenho um super conhecimento em aplicação do botox, mas eu acredito que a aplicação tenha sido feita de forma errada. Pois depois dessa primeira vez, um tanto quanto traumática, eu insisti e fiz novamente em um outro lugar, com outro profissional e acabei gostando muito mais do resultado. Acho que na verdade foi aplicado muita toxina, o que travou meu rosto muito mais do que o necessário.

### Quando tempo demorou para o botox sair completamente do seu rosto?

I.A.: Ele demorou no total uns 3 meses para sair completamente do meu rosto, mas acredito que tenha sido esse curto período porque eu forçava muito, ficava mexendo a boca e tentando “me livrar” da toxina, pois me falaram que quanto mais você mexe e força o músculo, mais rápido o botox sai do rosto.

### Sua autoestima foi muito impactada com isso? e como você lidou com isso?

I.A.: Extremamente impactada! Eu achei durante anos que isso seria a solução dos meus problemas, meu sorriso sempre foi minha maior insegurança, nunca sorria em fotos ou vídeos, então coloquei toda minha expectativa na aplicação do botox. Mas, quando vivi essa experiência de realmente não conseguir sorrir ou rir, foi assustador! Eu tentei lidar da melhor forma possível, rindo do acontecido e compartilhando com o maior número de pessoas. Hoje, vejo o quanto estive infeliz nesse período, mas isso me ensinou a amar mais o meu sorriso gengival.

# MANTEIGA DE MURUMURU: SAIBA TUDO SOBRE O NOVO QUERIDINHO DE SKINCARE

Quando você pensa em skincare, você lembra só no rosto ou no corpo todo também? Realmente, a maior parte das dicas que vemos são de cuidados com a cútis, mas saiba que hidratar o corpo todo é igualmente essencial. Esse cuidado vai além de escolher um hidratante com um bom perfume, é preciso atenção aos ingredientes, por isso, os cosméticos com manteiga de murumuru, karité e manteiga de cacau são alguns dos que mais trazem benefícios para a pele e se destacam no bodycare.

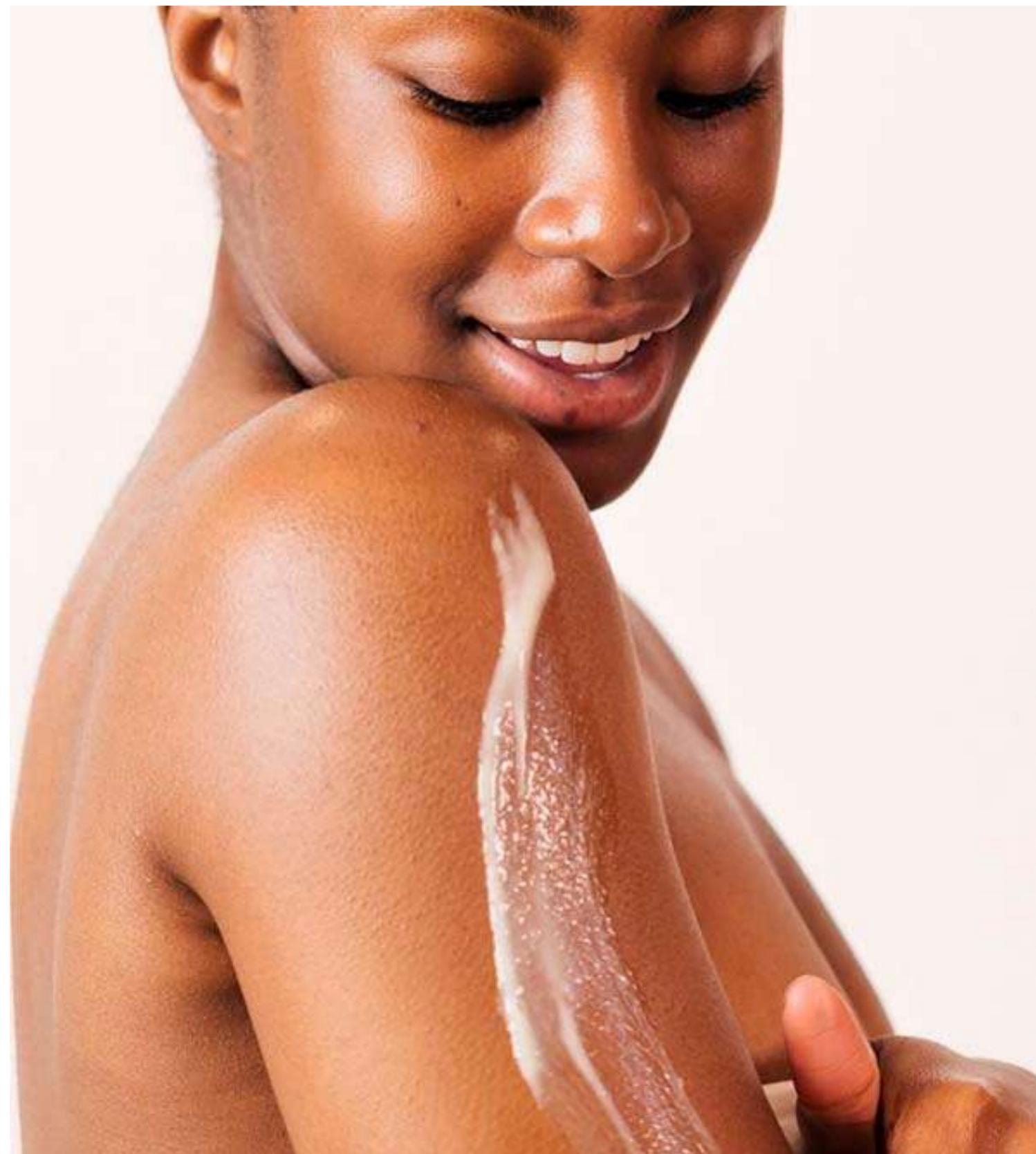
Além de observar os ingredientes, a forma como você utiliza o hidratante também faz diferença. Ela deve acontecer logo após o banho, em alguns casos até mesmo quando a pele ainda está úmida. Apesar de citarmos alguns ingredientes que são super potentes, a verdade é que a manteiga de murumuru é a melhor entre todos eles e que irá te proporcionar uma pele muito hidratada. Abaixo, te conto tudo e mais um pouco sobre essa nova manteiga queridinha, vem com a gente:

## O que é a manteiga de murumuru

A manteiga de murumuru é derivada da castanha com o mesmo nome, de uma árvore típica da Amazônia. Ela é rica em ácidos graxos, incluindo ácido láurico e ácido místico, que ajudam a proteger a nossa pele e evitar que a perda de umidade ocorra. Recomendada para todos os tipos de pele, mas em especial as secas e sensíveis, a manteiga de murumuru irá hidratar profundamente a pele e diminuir as irritações existentes. O ingrediente só deve ser evitado para as pessoas que possuem pele acneica, já que ela pode aumentar o quadro. E os benefícios dela não ficam apenas na pele, nos cosméticos corretos ela também ajuda a tratar o cabelo ressecado.

## Os benefícios

Quando se trata de óleos corporais e ingredientes super hidratantes, um grande medo das pessoas é que eles obstruam os poros, mas se faltava mais um benefício da manteiga de murumuru para te convencer a dar uma chance, acrescente este à lista. O ingrediente hidrata qualquer tipo de pele sem causar preocupações com irritações ou espinhas e cravos. Além disso, por ser anti-inflamatória, a manteiga de murumuru é muito benéfica para quem possui eczemas ou outras condições de pele, já que ela ajuda a proteger a barreira da derme e reter a umidade.



# 7 tendências para a próxima estação

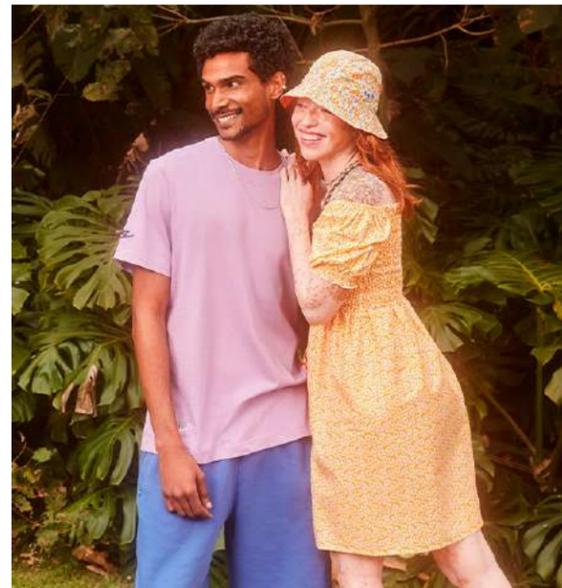
A primavera é uma estação importante no calendário fashion, ela representa uma virada e o início de uma nova temporada. Além disso, com a chegada da estação mais florida de todas, nos sentimos mais felizes e dispostos a apostar em cores, materiais, peças e estampas que normalmente não fariam parte de nossas produções. Com isso, já podemos esperar que as tendências de primavera sejam muito mais coloridas e divertidas do que as de outras temporadas.

## Vestidos românticos



É natural com a chegada da primavera, queremos nos vestir de forma mais leve, romântica e colorida. A estação mais florida de todas, marca um novo começo no calendário fashion e sempre vira uma chavinha poderosa no nosso guarda-roupa. Os vestidos românticos - principalmente os estampados - serão um must have dessa primavera e prometem marcar presença nos looks das fashionistas.

## Cores, cores e cores



Não tem como falar de tendências de primavera sem falar de cores. Como pontuamos anteriormente, é durante a primavera que mais nos sentimos à vontade ao ousar no quesito cores, fazendo combinações inesperadas e apostando em tonalidades que antes nem sonhávamos. Nessa primavera, coloque todas as paletas de cor para jogo, as saturadas, a candy color, a neon e por aí vai.

## All jeans

Mais uma trend dos anos 2000 que estaremos usando em peso na próxima estação: o all jeans. A produção 100% denim, dos pés à cabeça, é uma das grandes apostas e tendências de primavera que estamos não só desejando, como já colocando em prática. A dica é sempre combinar peças de lavagens semelhantes, para não ter erro!



## Quanto mais amplo, melhor

Em paralelo com a tendência dos vestidos românticos, a modelagem super ampla e fresca, também é uma aposta para a próxima temporada. Seja nas mangas bufantes, nas saias longas ou até nas calças largas, na primavera 2021 a regra é clara: quanto mais amplo, melhor!



## Conjuntos estampados



Os conjuntinhos estampados não são só uma das tendências de primavera mais fortes, como também, uma das mais potentes do ano. Independente do modelo do top e do bottom, um bom conjunto é infalível para nos deixar instantaneamente sofisticadas e prontas para qualquer ocasião. Quem também não vê a hora de investir em um?

## Tingimentos naturais

Não tem como negar, tudo que é artesanal e handmade, está em alta. As peças com toques de DIY feito à mão, estão sendo cada vez mais valorizadas, caminhando ao lado do crochê, do tricô e de diversas outras tendências, como o tie dye e outras técnicas de tingimentos naturais. E cá entre nós, não tem uma estação mais apropriada para o handmade do que a primavera, né?



## Flats

Se depender das fashionistas, as flats e rasteirinhas são os únicos sapatos que iremos usar na Primavera/Verão. Além de super confortáveis e práticas, o item de footwear voltou definitivamente para o street style e promete não ir embora tão cedo.



O mix de estampas já é um velho conhecido do manual dos looks maximalistas, as combinações podem ser super inusitadas - como a calça de zebra e o tie dye da blusa - ou podem ser mais "harmônicos". Para deixar o visual mais vibrante, combine com acessórios laranjas.



E quando dizemos harmônico, as produções maxi não precisam ser, necessariamente, coloridas! Você pode optar por uma combinação de mix de estampas na mesma cartela de cor!



Casacos alongados e faux fur também fazem parte de composições maximalistas, o segredo aqui é investir em tons pastel e acessórios marcantes, como a bolsa desestruturada e o sapato de pelinhos.



## LOOKS MAXIMALISTAS: O QUE É E COMO USAR

Quando pensamos em looks maximalistas a primeira coisa que vem à nossa cabeça é: peças extravagantes, chamativas e combinações ligeiramente difíceis e ousadas. Porém, hoje estamos aqui para te provar que combinações maximalistas têm tudo para dar certo, e vão te ajudar a garantir aquele look perfeito para fugir do óbvio e do minimalismo - afinal, às vezes, mais pode ser mais!

Uma coisa importante para se ter em mente é que moda também é uma forma de expressão.



Peças oversized são um elemento chave quando falamos sobre looks maximalistas, afinal, são maiores, mais fluidas e chamam bastante atenção. Para garantir um visual mais chamativo, combine jaquetas puffer, calças wide e um sapato marcante, como é o caso dos tênis chunky - vale apostar no visual monocromático como o da foto, ou combinar muitas cores diferentes.

Combinações de cores inesperadas também são bem-vindas! Mesclar tons quentes, como o

Existem dias que nós acordamos mais animados e tudo o que queremos é mostrar para o mundo que estamos muito bem com a vida e que não queremos nada blasé, muito pelo contrário, queremos looks vibrantes, estampados e opulentos. Então, quando estamos nessa vibe, nada melhor do que explorar looks maximalistas e deixar o minimalismo um pouquinho de lado. Se você quer descobrir mais sobre como montar produções ousadas, vem com a gente que separamos oito inspirações que você não vai querer perder:

amarelo neon, e frios, como a calça lilás, é uma excelente opção para fugir do minimalismo. Ah, combine com uma maxi bolsa! Que tal?



Um bom mix de tecidos também pode te ajudar a montar visuais maximalistas, como, por exemplo, a combinação entre a saia verde metalizada, o tricô e o nosso queridinho colete do vovô.

Mas, se você quer tentar looks maximalistas aos poucos, procure investir em pontos de cor no look, como a combinação da bota e da blusa de gola alta. Para combinar: bolsa statement e colete. Essa combinação vai super bem no office look.



Mangas bufantes e chamativas são sinônimos de extravagância, por isso, vá fundo nelas! E não se preocupe, se cores não são muito seu estilo você pode sim criar looks maximalistas com tons neutros com o off white e o caramelo. Detalhe: as cordas em corrente dos óculos trazem um diferencial a mais para o visual.

Agora conta pra gente se você vai se jogar nas produções maximalistas durante as próximas estações, ou se o minimalismo faz mais o seu estilo! De qualquer forma, o importante é se sentir bem.



# 5 receitas de lasanha de frango para inovar no cardápio

## Lasanha de frango com creme de milho e bacon



### Ingredientes

- 1 pacote de massa fresca para lasanha (500g)
- 350g de queijo prato fatiado
- 100g de queijo parmesão ralado
- 100g de bacon picado
- Refogado
  - 3 colheres (sopa) de óleo
  - 1 cebola picada
  - 4 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 2 tomates picados
- 1 envelope de tempero em pó para aves
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- Creme de milho**
  - 2 latas de milho verde com a água
  - 3 xícaras (chá) de leite
  - 2 colheres (sopa) de margarina
  - 1 colher (sopa) de maisena
  - Sal a gosto

### Modo de preparo

Para o refogado, aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio e frite a cebola até dourar. Adicione o frango, o tomate, o tempero e refogue por 3 minutos. Acrescente o cheiro-verde, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Reserve. Para o creme de milho, bata no liquidificador, 1 lata do milho, o leite, a margarina e a maisena por 2 minutos. Despeje em uma panela, adicione o milho restante, tempere com sal a gosto e cozinhe por 5 minutos ou até engrossar um pouco. Em um refratário médio, intercale camadas de creme de milho, de massa, de refogado, de queijo prato, terminando em creme de milho. Polvilhe com o parmesão e o bacon e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos.

## Lasanha de frango com dois molhos



### Ingredientes

- 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (500g)
- 300g de queijo muçarela fatiado
- 100g de queijo parmesão ralado
- Ervilhas congeladas aferventadas para decorar
- Refogado
  - 2 colheres (sopa) de manteiga
  - 1 cebola picada
  - 600g de frango cozido e desfiado
  - 1 lata de ervilha escorrida
  - 2 tomates picados
  - Sal e salsa picada a gosto
- Molho
  - 4 colheres (sopa) de manteiga
  - 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
  - Sal e noz-moscada ralada a gosto
  - 4 xícaras (chá) de leite
  - 1 caixa de creme de leite (200g)
  - 1 lata de molho de tomate

### Modo de preparo

Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola até murchar.

Junte o frango, a ervilha, o tomate, sal, salsa e refogue por 3 minutos. Desligue e reserve.

Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a farinha até começar a dourar.

Junte o leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Misture o creme de leite, sal, noz-moscada e desligue. Divida em duas partes e misture o molho de tomate em uma delas, formando um molho rosé.

Em um refratário médio, intercale camadas de molho rosé, de massa, de molho rosé, de refogado de frango, de muçarela, de molho branco e de massa, até acabarem os ingredientes, terminando em molho branco. Polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até gratinar. Retire, decore com ervilhas e sirva.

## Lasanha de frango com couve



### Ingredientes

- 2 maços de couve
- Azeite para untar
- 350g de queijo muçarela fatiado
- Queijo parmesão ralado para polvilhar
- Molho
  - 4 colheres (sopa) de azeite
  - 1 cebola picada
  - 4 dentes de alho amassados
  - 2 tomates picados
  - 3 xícaras (chá) de molho de tomate
  - 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

### Modo de preparo

Para o molho, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate, o molho e refogue por 5 minutos. Junte o frango e refogue por mais 3 minutos. Misture o iogurte, coloque sal, pimenta, cheiro-verde e desligue. Reserve. Retire os talos das folhas de couve e, em um refratário médio untado, espalhe um pouco do molho. Faça uma camada com folhas de couve, uma camada de muçarela e uma camada de molho.

Repita as camadas até terminarem os ingredientes, terminando em molho.

Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos. Desligue, retire e sirva.

## Lasanha de frango rosé



### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de milho verde escorrido
- 2 xícaras (chá) de leite
- 300g de queijo muçarela fatiado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 1 cubo de caldo de galinha
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 1 pacote de massa pré-cozida para lasanha (500g)
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

### Modo de preparo

No liquidificador, bata metade do milho, o leite, a farinha, o creme de leite e o caldo de galinha. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e refogue metade da cebola até murchar. Despeje o milho batido, mexendo até engrossar. Em outra panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola restante até murchar. Junte o tomate, o frango, o milho restante e refogue por 2 minutos. Misture sal, pimenta, salsa e desligue. Em um refratário médio, intercale camadas de massa, de muçarela, de creme de milho e de molho de frango, terminando em muçarela e creme de milho. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Retire e sirva.

## Lasanha de batata com frango



### Ingredientes

- 450g de Frango do Futuro cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 500g de batata descascada
- Azeite para untar
- 400g de queijo provolone ralado para polvilhar

### Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 4 minutos. Junte o Frango do Futuro, o molho e refogue por 3 minutos. Junte o requeijão, sal, pimenta, cheiro-verde e misture. Corte as batatas em fatias finas em um mandolim e deixe de molho em água até o momento de utilizar. Em um refratário médio untado, intercale camadas de refogado, de batata, de refogado e de queijo, terminando em queijo. Leve ao forno baixo, preaquecido, por 30 minutos ou até gratinar. Retire e sirva.