

# MULHER



Baixe o App

Grupo O Regional

10 de Setembro de 2021

Luciano Huck cita Faustão ao estreiar programa aos domingos: 'Sou muito fã e muito amigo'

THALES BRETAS HOMENAGEIA PAULO GUSTAVO APÓS 4 MESES DE SUA MORTE

Filho de Sérgio Mamberti confirma morte do ator por falência múltipla de órgãos

RABO DE CAVALO: 7 FORMAS PRÁTICAS E ESTILOSAS DE ADERIR AO PENTEADO

TENDÊNCIA CUT-OUT: A NOVA QUERIDINHA DA MODA

10 receitas caseiras para economizar no mercado

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

# Luciano Huck cita Faustão ao estrear programa aos domingos: 'Sou muito fã e muito amigo'

Luciano Huck estreou o 'Domingão com Huck' e homenageou Faustão, que deixou a TV Globo de forma repentina. 'Falando em 'Domingão' não dá para não pensar em Fausto Silva que por 32 anos ocupou esse horário. De quem eu sou muito fã, de quem eu sou muito amigo', declarou o apresentador. Ele também elogiou Marcos Mion: 'Estou realmente feliz que ele está tocando o Caldeirão'

Luciano Huck estreou seu novo programa neste domingo (5). Durante o "Quem Quer Ser um Milionário?" - um dos quadros do "Caldeirão" que migrou para o "Domingão com Huck" -, o apresentador homenageou Fausto Silva. Com a saída repentina da TV Globo após 32 anos, o comunicador não conseguiu se despedir do público e não aceitou gravar um vídeo para ser exibido no horário.

"Falando em 'Domingão' não dá para não pensar em Fausto Silva que por 32 anos ocupou esse horário. De quem eu sou muito fã, de quem eu sou muito amigo. Faustão deu uma enorme contribuição ao domingo dos brasileiros, cativando pessoas de uma forma inteligente e com muito bom humor", declarou o marido de Angélica, que relembrou momentos no 'Caldeirão' no último dia de Huck à frente do programa.

"Queria deixar registrado meu abraço, meu carinho, minha admiração, meu desejo de muita saúde, meus votos de muito sucesso no seu novo ciclo. Sou especialmente grato ao Faustão", finalizou, citando a ida de Faustão para a Band em 2022. Na semana passada, na final do "Super

Dança dos Famosos", Tiago Leifert citou Faustão, surpreendendo o público. "Meu beijo final a você, Faustão. O Faustão é meu amigo, me acompanha desde os (meus) 16 anos de idade", contou.

## **HUCK EXALTA TRABALHO DE TIAGO LEIFERT NO HORÁRIO DO 'DOMINGÃO'**

Neste momento, Luciano Huck aproveitou o espaço para elogiar a performance de Tiago Leifer t à frente do "Super Dança dos Famosos". Foi o apresentador do "BBB" que assumiu o horário após a saída repentina de Faustão. "Queria também agradecer ao Tiago Leifert, que conduziu com maestria os últimos domingos aqui na Super Dança dos Famosos. E agradeço a todos os apresentadores que fizeram do domingo um horário e um dia de encontro da família na TV brasileira", comentou Huck.

## **MARCOS MION É ELOGIADO POR HUCK: 'REALMENTE FELIZ'**

Já durante o "Show dos Famosos", Luciano Huck elogiou o trabalho de Marcos Mion, que estreou nos sábados a TV Globo. "Tive uma conversa com Mion e estou realmente feliz que ele está tocando o 'Caldeirão'. E Boninho cuidando nosso filho, agora maior de idade com 21 anos. Feliz que vocês estão lá juntos", afirmou o apresentador. Boninho também falou sobre a estreia de Mion na emissora. "Foi uma loucura, um trabalho imenso, mas o legal é ver a alegria do Mion de estar aqui na Globo. Isso contagiou todo mundo! Pegamos essa alegria e levamos para a tela", contou o diretor. "Sábado vai muito bem com isso. Ele resgata um pouco do que o Chacrinha fazia no sábado", completou Luciano Huck.



# THALES BRETAS HOMENAGEIA PAULO GUSTAVO APÓS 4 MESES DE SUA MORTE

Neste sábado (4), a morte de Paulo Gustavo em decorrência das complicações da Covid-19 completou quatro meses. Em seu Instagram, Thales Bretas postou uma foto na qual aparece sentado ao lado do humorista e cada um segura um dos filhos no colo. “Hoje é mais um dia nessa trilha difícil de abdicação de sonhos e projetos”, escreveu ele.

“Há 4 meses tive a interrupção de muitas projeções, e o contato máximo com a realidade de que o futuro é hoje, o presente é o nosso maior presente! E que não se pode abrir mão de ser feliz hoje por uma expectativa de futuro melhor”, legendou Thales.

“Acho que já aprendi muito com o PG o valor da vida! Como ele me ensinou isso! E fui muito feliz! Hoje acordo programando pequenas alegrias no dia a dia pra não pirar com as curvas que a vida faz”, continuou o dermatologista, que se disse “exausto e preenchido” pela rotina com os filhos após a morte do marido.



## VIÚVO RELEMBRA CHEGADA DOS FILHOS, ROMEU E GAEL

Os meninos são frutos de duas barrigas de aluguel dos Estados Unidos e, embora tenham nascido com poucos dias de diferença, chegaram juntos para os pais. Na semana passada, Thales Bretas compartilhou algumas fotos desse momento e relembrou o sentimento do casal.

Estávamos radiantes (e exaustos) com essas duas novas realizações de sonhos”, escreveu Thales, que aparece nos cuidados com um dos meninos: “Tudo é novidade, até cortar a unha vira um desafio... A hora de dormir era a melhor, mas e se acordasse?”, lembrou. “Essas foram as memórias sugeridas pelo celular de 2 anos atrás... Quanta coisa mudou”, declarou. Romeu completou seus 2 anos em 4 de agosto – e ganhou um bolinho do pai – e, Gael, no dia 16, em cuja festa a semelhança com Paulo Gustavo chamou atenção.



# Filho de Sérgio Mamberti confirma morte do ator por falência múltipla de órgãos

Sérgio Mamberti, de 82 anos, morreu na madrugada desta sexta-feira (3) em São Paulo. informação foi confirmada por um dos filhos do ator, Carlos Mamberti. Sérgio, que estava intubado desde o último sábado (28) e apresentava uma infecção nos pulmões, teve falência múltipla de órgãos. Em julho deste ano, Mamberti havia sido hospitalizado para tratar de uma pneumonia e passou por uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Após cerca de 15 dias, se recuperou e teve alta.

## RELEMBRE CARREIRA DE SÉRGIO MAMBERTI

Sérgio colecionou inúmeros papéis de destaque. Foi no “Castelo Rá-tim-bum” que viveu seu personagem mais querido, o saudoso Dr. Victor. Mamberti participou de produções da TV Globo, como “A Diarista” e “Os Normais”. Atualmente, esteve no elenco de “3%”, série brasileira produzida pela Netflix. Em 2019, Sérgio estreou, ao lado de Rodrigo Lombardi, a premiada “Um panorama visto da ponte”.

Sérgio estreou no cinema em 1966 com a comédia “Nudista à força”, de Victor Lima. Depois, emplacou inúmeros sucessos: “O Bandido da Luz Vermelha” (1968), “Toda Nudez Será Castigada” (1973), “O Homem do Pau Brasil” (1980), “A Hora da Estrela” (1985) e “A Dama do Cine Shangai” (1987). Mamberti também estrelou filmes infantis como “Xuxa Abracadabra” (2003) e “O Cavaleiro Didi e a Princesa Lili” (2006).

## SÉRGIO MAMBERTI REINOU NAS NOVELAS

Um dos primeiros papéis de destaque de Sérgio foi como João Semana em “As Pupilas do Senhor Reitor” (1970).



Depois atuou em “Brilhante” (1981), “Anjo Mau” (1998), “O Profeta” (2007), “Flor do Caribe” (2013), “Sol Nascente” (2016), entre outras. Seu maior sucesso foi o mordomo Eugênio na clássica “Vale Tudo” (1988).

## BIOGRAFIA DE SÉRGIO MAMBERTI

Sérgio nasceu em 22 de abril de 1939, na cidade de Santos, litoral de São Paulo. Durante mais de 60 anos, dedicou-se à arte e à cultura brasileiras por meio de diversas atividades: foi ator, diretor, produtor, autor, artista plástico e ocupou vários cargos políticos no Ministério da Cultura. Em 1964, Mamberti casou-se com Vivien Mahr, com quem teve três filhos: Duda, Fabrício e Carlos. A esposa morreu em 1980. Depois, Sérgio teve um companheiro por 37 anos, Ednaldo Torquato, que faleu em 2019. Ao publicar sua autobiografia em abril deste ano, o ator falou abertamente sobre sua bissexualidade.

# 5 POSTURAS DE YOGA QUE IRÃO TONIFICAR O ABDÔMEN

O Yoga é uma prática que tem como objetivo final trabalhar o corpo e a mente de forma interligada e simultânea, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, fortalecimento do corpo, além de melhorar o equilíbrio. A prática tem milhares de benefícios e um deles é a tonificação do abdômen. Algumas posturas de yoga são mais eficazes do que a maioria dos abdominais para essa região, além de serem mais prazerosas - cá entre nós, abdominal não é o exercício mais legal que existe, né?

Alguns exercícios físicos focados no abdômen, podem danificar o assoalho pélvico e inferior de volta se não forem feitos corretamente, o que na yoga, não acontece. Então, seja você um adepto da prática ou não, confira as 5 posturas de yoga que te ajudam a tonificar o abdômen. Pode confiar, pois todas são fáceis de serem feitas e de incorporar em seus exercícios de forma eficaz.

## Dandayamana bharmanasana



Essa posição e movimentação é outra das sequências mais eficazes para fortalecer a região abdominal, assim como a coluna vertebral. Os músculos abdominais, tórax e assoalho pélvico, se contraem para manter as costas arredondadas e equilibradas. Levante simultaneamente a perna esquerda, com o braço direito e troque o lado no ritmo da respiração.

## Jathara parivartanasana



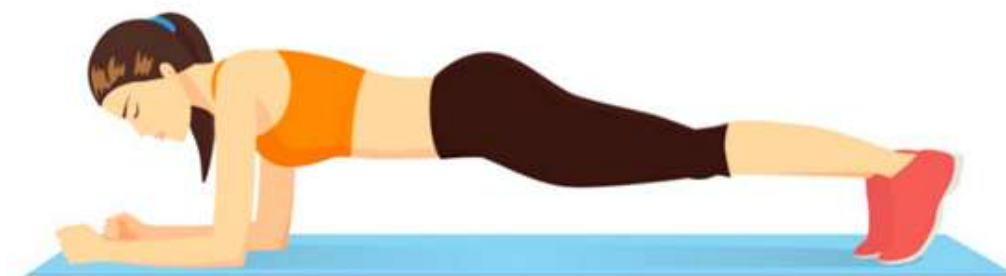
A torção abdominal que vemos na Jathara Parivartanasana fortalece principalmente o oblíquo, assim como o quadril e a pelve. A postura é super energizante e é feita tanto no aquecimento como no relaxamento pós-prática. O exercício deve ser feito a partir da respiração, no ritmo da expiração, abaixe as pernas juntas e estendidas para a esquerda ou direita até tocarem o solo.

## Navasana



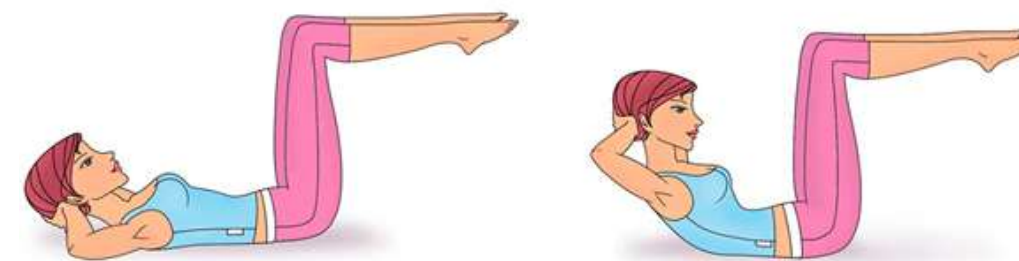
Essa é uma das posturas de yoga mais poderosas no quesito fortalecer e tonificar o abdômen - e uma das mais difíceis de segurar. É a postura clássica de estabilização abdominal, ajuda a fortalecer o núcleo, os músculos abdominais, os flexores do quadril, os glúteos, a pelve e os músculos das costas. Além disso, com o envolvimento do centro e dos músculos abdominais, os órgãos abdominais também são estimulados, o que melhora o funcionamento do sistema digestivo.

## Phalakasana



A prancha é um dos melhores exercícios que existem para tonificar e definir o abdômen, poucos segundos na posição já resultam em desconforto e fortalecimento. Ela é uma das posições-chave porque é uma das posturas do yoga transitória, que te ajudam a ir de uma à outra. Existem muitas variações e níveis que permitem que você progrida gradualmente e, além de ajudar a fortalecer o abdômen, a prancha também tonifica os braços e os ombros e tem um super poder energizante.

## Supta utthita padasana



Um asana simples é também um ótimo abdominal. É uma posição muito poderosa para fortalecer os músculos centrais, assim como trabalhar o bíceps, tríceps, quadríceps e isquiotibiais. Esta posição possui diversas variações e fluxos dinâmicos, e é super simples de fazer! Puxe a respiração e solte a cada vez que levantar os ombros do chão.

# GUIA DO SHAMPOO: 8 SHAMPOOS PARA CABELO LOIRO QUE NÃO AMARELAM O CABELO

Queridinho por muitas pessoas, o cabelo loiro é lindo e muitas vezes a primeira escolha de quem deseja uma mudança no visual, mas uma coisa é certa: ele demanda atenção e cuidados especiais. Pintar o cabelo de loiro, envolve, na maioria dos casos, fazer uma descoloração, o que danifica muito os fios.

Criar uma rotina de cuidados, com produtos específicos para o cabelo loiro é a essencial para que o resultado do salão permaneça. Alguns sinais como manchas e fios amarelados são super comuns e incomodam muito quem pintou o cabelo. Hoje, existem vários produtos que ajudam a evitar e resolver estes problemas e muitos deles são o shampoo. Se você está com cabelo loiro e procura a solução para garantir fios lindos, macios e sempre dourados, este post é para você.

não deixa os fios mais claros, apenas reduz o amarelado.

Para escolher o melhor shampoo para seu cabelo loiro é necessário que você considere alguns detalhes além da cor do fio, como se ele está necessitando de hidratação, reparação, força ou brilho. Dito isso, a nossa dica é que você alterne entre os shampoos, usando no dia a dia os que priorizam a força e hidratação. Já as que estão sentindo os fios danificados ou manchados aposte nos que irão manter a tonalidade. Para te ajudar nesta missão de encontrar o shampoo perfeito para seu cabelo loiro, aqui vão algumas indicações:



## Pérolas de caviar

Indicado para cabelos loiros, com mechas ou descoloridos, o Shampoo Pérolas de Caviar da Widi Care é um produto que funciona com função de hidratação matizadora, podendo ser usado diariamente. Ele hidrata e regenera os fios loiros, evitando o amarelamento sem ressecar os cabelos.



## Para que serve

Os shampoos para cabelos loiros possui a função de desamarelar os fios, sendo também conhecidos como “shampoo roxo”. O tom amarelado que surge no cabelo após algumas semanas ou meses do tingimento, acontece devido a oxidação, que é agravada com o uso de água quente ou contato com cloro da piscina. Este tipo de shampoo desamarela serve para então modificar a cor dos cabelos descoloridos, que irão contrastar com a cor roxa do shampoo e então neutralizar os pigmentos dourados. O shampoo para cabelo loiro

## Foto: Jasmine Hahn (Reprodução/Instagram)

### Blond me

O BlondMe de Schwarzkopf Professional é um shampoo nutritivo e sem sulfatos, ou seja, ideal para os fios loiros. Ele limpa o cabelo de uma maneira suave, ajudando a reforçar o cabelo que está enfraquecido. Este produto vai ajudar a garantir um reforço contra a quebra e um cabelo macio, hidratado e loiro iluminado.



## Foto: Fanny Amanda (Reprodução/Instagram)

### color extend blondage

Este shampoo matizador da Redken, limpa os fios suavemente, oferecendo maciez ao cabelo loiro e platinado. Sua fórmula foi criada para fortalecer e reparar os fios, além de contar com o pigmento violeta que neutraliza os fios amarelados.



## Ph 4.5 color freeze silver

O Shampoo Micellar pH 4.5 Color Freeze age como uma terapia de congelamento de cor garantindo zero desbotamento da cor dos fios. Indicado para cabelos descoloridos, que estão amarelados e cabelo branco que precisa de um direcionamento de tom cinza, ele limpa de maneira suave e eficiente os fios e o couro cabeludo. Este shampoo preserva e reaviva a direção de tom frio, oferecendo um brilho acinzentado aos cabelos.



## Magnesium silver

O shampoo Magnesium Silver de L'Oréal Professionnel tem como objetivo principal proteger o brilho do cabelo, neutralizando os tons metálicos e amarelos. Indicado para cabelos loiros, grisalhos, descoloridos e com mecha, este shampoo suaviza a fibra e traz de volta o brilho.



## Blond absolu bain lumière

Bain Lumière é um shampoo iluminador que nutre profundamente a fibra capilar, garantindo um cabelo leve e com brilho natural. Ele é um daquele tipo de shampoo ideal para uso diário de quem possui cabelo loiro. Além disso, o produto é perfeito para todos os tipos de loiros, com concentração de pigmentos ultravioleta que melhora a coloração loira, deixando-a mais dourada.



## Blond recharge

Invigo Blonde Recharge da Wella renova e mantém o brilho e vitalidade tanto dos loiros naturais quanto dos coloridos e com mechas. Ele é um shampoo violeta que evita o amarelamento dos fio, elimina o tom acobreado e ainda garante cabelos macios.



## Loira de farmácia

O Loira de Farmácia da Lola Cosmetics é um shampoo que matiza e neutraliza os tons amarelados e alaranjados dos fios. Se você busca um produto com ótimo preço e que irá revitalizar e deixar seu cabelo brilhante, essa é a escolha, já que ele promete tudo isso em apenas três lavagens.

# RABO DE CAVALO: 7 FORMAS PRÁTICAS E ESTILOSAS DE ADERIR AO PENTEADO

Ele é amado pelas pessoas criativas de cabelos longos, é a primeira opção na hora de combater o calor ou praticar um esporte e também tem feito sucesso como o penteado mais básico e estiloso dos últimos tempos. É com muito prazer que te apresentamos o rabo de cavalo! Embora seja um penteado simples, dependendo do estilo e para qual ocasião, se torna um dos cabelos mais difíceis de fazer, por isso, ter ferramentas como texturizadores, spray, elásticos resistentes e pomadas ajudam muito no processo de produção. Separamos aqui algumas inspirações de formas práticas de aderir ao penteado que você pode testar ainda hoje, vem ver!

## Bolha



cabelos mais ralos, já conseguem ser presos somente com a presilha.



## Rabo alto



## Claw clip

Conhecidas como presilhas de garras ou piranhas, as claw clips tem retomado o lugar em muitos visuais, inclusive nos penteados rabo de cavalo que podem simplesmente serem presos com elas e ficam lindíssimos. Um cabelo com volume vai precisar de outros prendedores para dar suporte, enquanto os

Como o rabo de cavalo alto tem muitas formas de ser feito, a escolha pelo qual irá adotar será muito relacionada ao estilo da pessoa, à ocasião e ao comprimento do cabelo. Ele não precisa ser sinônimo de cabelos alinhados e super definidos. Os ultra volumosos tem seu charme e elegância, além de serem despojados e super descontraídos, deixando o look até mais jovem. Ciara que diga!

## Com tranças rastafari



Uma excelente opção para quem usa trança é o rabo de cavalo alto, preso com as próprias, deixando o visual ainda mais cool, moderno e estiloso! As tranças dão muitas possibilidades na hora de montar uma beauty, sem contar que presas dão uma evidenciada e foco total para o rosto, que pode estar com uma make belíssima, então é só se inspirar e arrasar!

90's



Sai ano, entra ano e os penteados estão sempre voltando! Ícone nos anos 90 o rabo de cavalo aparece novamente com uma versão romântica e que lembra muito os favoritos da Gen Z, com franja repartida ao meio e o comprimento bem escovado. Olivia Rodrigo, Ariana Grande, Hailey Bieber e outras celebridades, já adotaram o penteado adaptando versões e provaram que é sucesso!

## Rabo reto

Se a ocasião pede uma produção elegante e formal, o rabo de cavalo reto é uma boa opção. Pode ser feito bem alto ou baixo, o importante aqui é manter o acabamento bem polido e limpo, podendo usar chapinha para finalizar o rabo ou até mesmo um aplique alongado reto.



## Baixo volumoso

Elegantíssimo, esse penteado é muito chic e simplesmente deixa qualquer look ainda mais bonito! Ganha um destaque especial sendo produzido nos cabelos crespos e cacheados que tem volume e textura que sustentam bem o penteado do início ao fim.

## Baixo torcido

O rabo de cavalo como vimos tem muitas versões, mas o baixo torcido é uma das mais finas, elegante e minimalista. Pode ser feito em diversos tipos de cabelo, com extensões ou com mais de 2 mechas. Vale muito a aposta!

# TENDÊNCIA CUT-OUT: A NOVA QUERIDINHA DA MODA

Ela chegou aos poucos aqui, mas lá fora já é uma grande queridinha entre as fashion girls e está presente em muitos looks! Estamos falando da tendência cut-out. Que veio muito da volta da estética sexy às passarelas e também ao street style. Mas você deve estar se perguntando, o que é cut-out? Bom, são peças cujo recortes são mais ousados e muitas vezes, assimétricos. Alguns exemplos são os cor-

tes pélvicos - que dominaram os looks das celebridades -, e também os mais básicos, como as blusas de costas abertas. E como nós já estávamos de olho na tendência cut-out desde o inverno, agora que começou a esquentar, viemos correndo reportar aqui - afinal, falou em tendência, falou com a gente rs! Por isso, se você é como nós e não quer deixar nenhuma novidade passar, vem com a gente:

A grande maioria dos cortes da tendência cut-out são assimétricos, o que dá um ar mais despojado e diferente a produção, e para deixar a combinação ainda mais ousada, experimente calças estampadas também!



Os croppeds com amarrações na cintura são os mais queridinhos das it-girls, afinal, deixam o visual super cool e moderno, nós com certeza amamos.



A tendência cut-out pode ser bem ousada também, algumas blusas possuem recortes e amarrações em toda parte da frente, o segredo aqui é: se você não curte muito peças abertas, mas mesmo assim quer tentar peças com recortes, combine com calças e jogue uma terceira peça por cima.



Os recortes pélvicos nas calças também vieram junto da tendência cut-out e podem trazer muita sensualidade às produções.



Se os croppeds cut-out e as calças destroyed fazem super o seu estilo, então aproveite para combinar as duas peças em um look só.



Vestidos com abertura na cintura também entram na lista dos favoritos. Esse modelo é ótimo para dias bem quentes e, para quem gosta, passeios na praia - já estamos nos imaginando aqui.



Sim, os backless tops também fazem parte da tendência cut-out e além de serem super descolados, deixam qualquer look estiloso. Combine os tops com calças de P.U para deixar o visual mais sexy.



E para garantir aquela produção mais casual, porém com toques trendys, então combine o cropped cut-out com wide legs, bucket hats e tênis.

# 10 receitas caseiras para economizar no mercado

## Sorvete caseiro de frutas vermelhas



### Ingredientes

- 1 caixa de gelatina em pó sabor frutas vermelhas
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 lata de leite condensado
- 3 potes de iogurte natural (510g)
- 1/2 xícara (chá) de xarope de groselha
- 1/2 xícara (chá) de morangos picados
- 1/2 xícara (chá) de amoras picadas
- 1 colher (sopa) de pó de liga neutra
- 1 colher (chá) de emulsificante

### Modo de preparo

Dissolva a gelatina na água quente e bata no liquidificador com o leite condensado, o iogurte, o xarope, o morango, a amora e a liga neutra até homogeneizar.

Despeje em um pote com tampa e leve ao congelador por 30 minutos.

Retire, adicione o emulsificante e bata na batedeira, em velocidade média, por 5 minutos. Repita o processo mais 2 vezes, levando ao congelador por 30 minutos antes de bater novamente.

Retire e se desejar, sirva acompanhado de frutas vermelhas e regado com calda para sorvete.

## Sorvete caseiro de frutas vermelhas



### Ingredientes

- 8 colheres (sopa) de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1 colher (chá) de sal

### Modo de preparo

Reserve o creme de leite e, em uma panela,

leve ao fogo baixo os demais ingredientes, mexendo sempre, por 10 minutos ou até engrossar.

Acrescente o creme de leite e retire do fogo. Deixe amornar e bata no liquidificador por 5 minutos.

Sirva em seguida ou conserve na geladeira por até duas semanas.

## Tortilla caseira de milho



### Ingredientes

- 1 ovo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de fubá
- 1 pitada de páprica
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de água (aproximadamente)

- Farinha de trigo para enfarinhar
- Óleo para fritar

### Modo de preparo

Em uma tigela, misture o ovo, a farinha de trigo, o fubá, a páprica e sal. Adicione a água, aos poucos, misturando com uma colher até formar uma massa homogênea. Sove a massa levemente por um tempo, coloque em uma superfície enfarinhada e abra com um rolo até ficar bem fina. Fure toda a massa com um garfo e corte em triângulos com uma faca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourar. Retire com uma escumadeira, escorra sobre papel-toalha e sirva acompanhado de guacamole e sour cream.

## Cream cheese caseiro



### Ingredientes

- 3 e 1/3 de xícaras (chá) de leite integral
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 1 lata de creme de leite com soro
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão fresco ralado

### Modo de preparo

Em uma panela, misture o leite, o amido, a manteiga e o sal.

Leve ao fogo médio, mexendo até levantar fervura e engrossar. Deixe amornar.

Bata em um processador com o creme de leite e o queijo por 10 minutos ou até ficar cremoso e homogêneo.

Coloque em uma compoteira e sirva com pães ou mantenha na geladeira tampado até o momento de servir.

## Bolacha recheada caseira



### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- 2/3 de xícara (chá) de açúcar
- 2/3 de xícara (chá) de margarina
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 e 1/3 de xícara (chá) de chocolate meio amargo picado

- Farinha de trigo para enfarinhar
- Recheio

- 2/3 de xícara (chá) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

### Modo de preparo

Misture os ingredientes em uma tigela, exceto o chocolate meio amargo, até ficar homogêneo.

Aqueça o chocolate meio amargo no micro-ondas por 30 segundos, sem deixar que derreta completamente.

Adicione o chocolate à massa e misture até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicione mais farinha.

Com um rolo, abra a massa em uma superfície lisa e enfarinhada até ficar fina. Corte com um cortador redondo e distribua os biscoitos em uma fôrma grande forrada com papel-manteiga.

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos ou até assar e dourar levemente. Deixe esfriar.

Na batedeira, bata a margarina e o açúcar até formar um creme branco fofo. Junte a essência e bata mais um pouco. Recheie os biscoitos e sirva.

## Leite condensado caseiro



### Ingredientes

- 1kg de açúcar
- 9 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 xícara (chá) de leite em pó

### Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, coloque o açúcar e 8 xícaras (chá) de leite. Mexa até levantar fervura. Coloque dentro da panela um pires de cabeça para baixo, abaixe a temperatura do fogo para mínima e cozinhe por 1 hora e 30 minutos, mexendo de vez em quando, ou até obter um creme. Desligue e reserve. No liquidificador, bata o leite restante com a maisena e o leite em pó. Adicione ao creme da panela e cozinhe em fogo baixo por 1 hora ou até engrossar, mexendo. Desligue, espere esfriar e bata na batedeira até ficar cremoso. Leve à geladeira por 12 horas antes de usar.

## Barrinha de cereal caseira



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará picada
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de mel
- 1 xícara (chá) de flocos de arroz
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) aveia em flocos grossos
- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 xícara (chá) de uva-passa
- 3 colheres (sopa) de manteiga light
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de damasco desidratado
- Margarina light para untar

### Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa úmida. Despeje em uma fôrma de 22cm x 30cm, forrada com papel-alumínio e pressione com as mãos. Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até firmar. Retire, deixe esfriar e corte em tiras. Embale como desejar e venda.

## Chantilly caseiro simples



### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco gelado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de essência de baunilha

### Modo de preparo

Na batedeira, coloque o creme de leite, o açúcar e a essência de baunilha. Bata em velocidade baixa até virar chantilly. Desligue, tampe e reserve na geladeira até o momento de utilizar.

## Granola caseira



### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo
- 1/2 xícara (chá) de flocos de milho
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas brancas sem sementes

- 1/2 xícara (chá) de ameixa seca sem semente picada
- 1/2 xícara (chá) de amendoim cru sem pele

- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 xícara (chá) de mel
- 1/2 xícara (chá) de óleo de canola
- 3 xícaras (chá) de polpa de açaí
- 3 colheres (sopa) de xarope de guaraná
- Mel e frutas a gosto para acompanhar

### Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, menos o açaí e o xarope de guaraná.

Espalhe em uma fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Retire e deixe esfriar.

Misture a polpa de açaí com o xarope de guaraná e divida em 4 tigelas. Divida a granola entre as tigelas e sirva em seguida.

Para acompanhar, coloque frutas e regue com mel.