



## FAMOSOS

### Nathalia Dill comenta decisão da Globo de não renovar seu contrato: 'Refletindo'



© Reprodução, Instagram / @nathaliadill

Nathalia Dill confirmou os rumores de que seu contrato não seria renovado com a Globo e foi ao Instagram

compartilhar com os seguidores sobre a nova fase de sua vida, além de avaliar o tempo trabalhando na emissora

ra - quase 15 anos! - e agradecer o apoio dos fãs

Nathalia Dill não terá contrato renovado com a Globo após 15 anos de papéis marcantes na TV brasileira. Neste caso, por decisão da emissora, que não a incluirá mais em sua folha de pagamento a partir do fim de 2021. A partir de então, o tipo de regime de trabalho da atriz com sua casa por tantos anos irá mudar.

A emissora tem feito cortes de pessoal, e optando por contratar seus funcionários em regime PJ (pessoa jurídica), se livrando assim de encargos trabalhistas. Nathalia Dill, que vem sendo mais ativa nas redes sociais, exibindo corpo e vida real, comunicou e comentou a decisão da Globo em texto publicado no seu Instagram neste sábado (09).

#### NATHALIA DILL COMENTA DECISÃO DA GLOBO: 'RUMOS DA MINHA CARREIRA'

A mãe de Eva, de 9 meses, exaltou sua trajetória na Globo e os papéis que viveu, além de se mostrar animada com os novos projetos que pode abraçar, como é o caso de outros atores que acabaram migrando para o streaming.

"Há alguns meses que eu queria dividir com vocês, essas mais de quatro milhões de pessoas que me seguem e formam toda essa comu-

nidade e rede de afeto e apoio, uma novidade bem importante", iniciou Nathalia seu comunicado.

"Refletindo bastante sobre os rumos da minha carreira, que começou no teatro e se expandiu para a televisão e para o cinema, concluí que agora é o momento ideal para explorar novos caminhos, experiências e projetos. O formato de contrato longo que eu mantinha com a TV Globo terminará no fim de 2021. A partir daí iniciaremos uma parceria sob outra dinâmica, por obra certa", explicou.

#### NATHALIA DILL AVALIA TEMPO NA GLOBO: 'TRABALHO INTENSO'

A atriz de 35 anos, cuja festa intimista teve selfie com a filha recém nascida, exaltou a emissora em que trabalhou durante tanto tempo e se disse animada com o porvir. "Tenho um carinho enorme por essa emissora que sempre me acolheu, ensinou, valorizou minha arte e com quem sempre tive uma troca transparente e respeitosa", ressaltou.

"Foram quase 15 anos de trabalho intenso e me sinto honrada por ter ajudado a contar tantas histórias e dar vida a tantas personagens in-críveis. As parcerias construídas ao longo dessa trajetória dentro dessa casa continuarão vivas e pulsantes", disse, em fotos do Instagram de suas personagens vividas.

### Joelma será testemunha de defesa em processo de Ximbinha na Justiça. Entenda!



Joelma foi intimada como testemunha de defesa em um processo de Ximbinha que corre na Justiça. A cantora será ouvida pelo órgão responsável de São Paulo, por pedido legal do ex-deputado federal Wladimir Costa, a quem o guitarrista acusa de vários crimes

Joelma é alvo de um pedido oficial de Justiça para ser testemunha em um caso de Ximbinha. A cantora já disse preferir a morte a voltar com o ex e foi chamada como testemunha de defesa do ex-deputado Wladimir Costa, que está sendo acusado de calúnia, injúria e difamação pelo cantor.

O advogado de defesa do político afirma que "a testemunha [Joelma] foi casada com Ximbinha e também acusa o mesmo de praticar agressões contra sua pessoa", e por isso ela pode defendê-lo no caso e acusações que sofre. A audiência foi marcada para o dia 14 de outubro, pela juíza Roseane Cristina de Aguiar Almeida, da 3ª Vara Judicial do Foro de Santana de Parnaíba, São Paulo. A queixa-crime foi protocolada em Belém, Pará, em março do ano passado.

#### JOELMA SERÁ OUVIDA PELA

#### JUSTIÇA DE SÃO PAULO

Ainda que a entrada das acusações tenha sido feita no estado de origem da cantora e do ex-marido, que mora com o ex-enteado após o jovem ter rompido relações com a mãe, a testemunha será ouvida no estado de São Paulo.

De acordo com a coluna de Fábila Oliveira, do "O Dia", o oficial de Justiça ainda não conseguiu localizar Joelma, que está ocupada com os trabalhos de sua carreira solo, no endereço indicado para a entrega da intimação. "Intime-se a testemunha Joelma da Silva Mendes para que possa participar da audiência. Intime-se para que informe o e-mail a fim de participar do ato, para que seja enviado o link de acesso para a sala de audiência virtual", solicitou a juíza.

#### ENTENDA O PROCESSO MOVIDO POR XIMBINHA CONTRA EX-DEPUTADO

Ximbinha iniciou o processo contra Waldimir Costa com uma queixa-crime por calúnia, injúria e difamação. O ex-marido de Joelma, que não quis ser internado ao pegar covid, o quer uma indenização no valor de R\$ 103,9 mil.

A alegação que consta na ação movida pelo músico diz que ele tem sofrido "prejuízos de ordem moral e patrimonial que vem sofrendo em virtude das publicações e declarações de Wladimir, considerando que o músico é pessoa pública e que diversos funcionários e suas respectivas famílias dependem de seu trabalho". Ximbinha lembra, na ação, publicações do ex-deputado federal do Pará em suas redes sociais. Entre os argumentos, ele alega ter sido chamado de "maníaco agressor de mulheres" e "guitarrista de merda de nome Ximb".

### 'A Fazenda 13': Rico inicia 'ditadura' do fazendeiro e se vinga de Solange. 'Só come e dorme'

'Calada vence'? Em 'A Fazenda 13', Rico Melquiades se tornou o fazendeiro da semana e agitou a web e o reality rural ao delegar as funções dos famosos da casa e não poupar os peões de ouvir suas opiniões sobre cada um de seus desafetos, e os que votaram nele

Em "A Fazenda 13", Rico Melquiades divertiu a web ao se tornar fazendeiro da semana, escapando da roça, e delegar tarefas aos famosos. O influenciador "se vingou" de seu desafeto declarado, Solange Gomes, e soltou tudo o que pensava ao decidir quem faria o que, com seu novo poder adquirido pelo jogo.

"Uma pessoinha que só come e dorme, Solange. Solange só come e dorme aqui e disse que vai meter a mão na minha cara. Se ela tem força para meter a mão na minha cara, ela vai ter que ter força para cuidar do: cavalo", disse ele ao delegar a função da ex-banheira do Gugu. Os dois foram protagonistas do primeiro bate-boca mais intenso do programa. A web se divertiu com os comentários do influenciador ao dizer o que cada um dos colegas de confinamento faria.

#### WEB PRODUZ MEMES COM MAL-ESTAR CAUSADO EM 'A FAZENDA 13': 'DITADURA DO RICO'

Rico Melquiades venceu a prova do fazendeiro nesta quarta-feira (06) e, assim, os peões que estão na berlinda são Tiago Piquilo, Erika Schneider e Dayane Mello. Ao voltar à sede e encontrar os participantes, ele logo revelou que iria botar "fogo no feno" e não daria paz aos responsáveis pelos sete votos que recebeu para cair na roça.

Ao delegar as funções, o dono das plásticas cujo valor chocou a web, divertiu os espectadores e internautas. "O chato do MC Gui vai fazer as aves." (Rico, uma lenda)", elogiou um usuário do Twitter. "Já agradeçerem o rico por entrar na fazenda", disse outro.



"Rico dando início à ditadura gay, que sabor...!", disse um internauta. "Rico mal se tornou fazendeiro e já deixou A Fazenda esse caos. Adorei!", comemorou outro. "A cara do povo hahahaha ai ai agora vão ter q passar pela ditadura do Rico", riu mais uma.

#### MC GUI PODE SER INDICAÇÃO DE RICO PARA PRÓXIMA ROÇA DE 'A FAZENDA 13'

MC Gui refletiu sobre ser uma possível indicação de Rico para a próxima roça, na semana que vem. "Eu estou no quarto e ele pergunta: 'Como é que tá o seu grau de medo?' e eu: 'zero'. Foi antes da prova", comentou MC Gui.

Mileide Mihaile que lançou tendência de estilo no programa e cujo desempenho vem sendo bem avaliado pelo filho com Wesley Safadão, Yhudy, aconselhou o amigo. "Vamos manter a calma. Tem muito jogo pra rolar. Todo semana aqui parece um mês", disse ela. MC Gui afirmou que Rico é bom de jogo e que acha que só seria indicado pelo desafeto se o fazendeiro acreditasse que ele iria sair. "Posso falar uma coisa? Independente de semana, eu falei ali: 'o Rico é inteligente pro jogo. Acho que ele não me coloca, não'. Se ele, realmente, me colocar, é porque ele acha que eu vou sair", revelou.



## A importância da liberação do suor para o corpo



Você provavelmente já chegou neste post curiosa e indignada, afinal por muito tempo fomos ensinados a evitar a liberação do suor o máximo possível. Nossas gavetas do banheiro estão cheias de produtos com toque matte - mas esse acabamento tem tudo para ficar no passado - e antitranspirantes então, como o suor, algo que causa tanto desconforto e nos esquivamos,

pode ter benefícios ao corpo?

Realmente a liberação do suor em excesso causa desconforto e pode ser sinal de alteração hormonal e até mesmo estar ligado à ansiedade e depressão. Mas além da sua principal função, que é de equilibrar nossa temperatura corporal e nos apontar sinais do nosso corpo, o suor também traz outros benefícios. Conversamos com a der-

matologista Dra. Camila Rosa, para entendermos o porque devemos ir atrás de produzir mais suor, e porque ele é tão vital à nossa saúde.

Antes de entendermos os benefícios da liberação do suor é importante saber o que exatamente ele significa. O suor é um líquido inodoro produzido pelas glândulas sudoríparas, com a função de refrigerar nosso corpo. Ele é um dos mecanismos que possuímos para regular a temperatura, como já dizemos, a evaporação dele consome energia, por isso acontece o esfriamento do corpo.

Para a nossa saúde é importante que haja o suor entre 20 a 30 minutos, por pelo menos cinco vezes na semana, e ele pode acontecer através do sexo, por frequentar saunas ou por exercício físico, mas devemos lembrar que ainda não é recomendado frequentar academias e praticar exercícios físicos em conjunto com outras pessoas, por isso, você pode utilizar aplicativos de exercício, lembrando sempre de procurar um educador físico ou fazer aulas on-line.

### Benefícios para a mente

O principal benefício da liberação do suor é gerar bem estar. O suor normalmente acontece após um exercício intenso, o que eleva a frequência cardíaca e gera endorfina, o hormônio que gera alegria e sensação de prazer em nosso humor.

### Limpar o corpo

O suor ajuda na eliminação de metais pesados, eletrólitos e medicamentos, ele é uma maneira do corpo de eliminar tudo aquilo que não acrescenta. Além disso, a liberação do suor ajuda a curar a ressaca, já que é uma das maneiras

que o corpo utiliza para eliminar o álcool.

### Imunidade

É suando que eliminamos os metais pesados e, além disso, ele auxilia a combater germes que provocam doenças. Assim, prevenindo que os microorganismos se proliferem em nosso corpo, a nossa imunidade fica mais alta, tendo menos chances de desenvolver resfriados. Considerando nosso momento atual, é super importante estar com a imunidade alta, para que possamos estar mais fortes contra o Coronavírus.

### Pele hidratada

Muitas pessoas acreditam que o suor causa acne, afinal, a qualquer sinal de oleosidade corremos para lavar o rosto, mas isto não é verdade. O suor é essencial para termos uma pele limpa, porque é durante a transpiração que nossos poros dilatam e há formação de uma barreira protetora, reduzindo as bactérias na pele. Assim, o suor auxilia em uma pele limpa, hidratada e brilhante graças aos componentes que ele expele.

### Mas como lidar com o cheiro?

Não podemos negar que o suor gera odor e é por isso que muitas vezes o evitamos, mas considerando todos os pontos acima, é mais importante encontrar uma maneira de driblar do que só evitar. Existem diversas discussões a respeito dos desodorantes comuns e os riscos à saúde que eles oferecem, por isso, muitas pessoas têm dado preferências aos produtos naturais, já que eles também auxiliam na redução das bactérias e neutralização do odor sem reduzir a transpiração.

## Escalda-pés: o que é, como fazer e quais os benefícios

Estamos cada vez mais em busca de práticas e hábitos saudáveis que melhorem a nossa qualidade de vida, deem um up no bem-estar e de quebra relaxem nosso corpo e nossa mente. O boom no mercado do wellness é uma resposta direta a isso, de que pela primeira vez, o bem-estar está virando uma prioridade. Entre a escova corporal, a aromaterapia e agora o escalda-pés, estamos amando experimentar novas práticas saudáveis e prazerosas. Hoje em especial, vamos mergulhar no universo do escalda-pés, o que é, como fazer e quais são os benefícios dessa prática tão antiga. Vem com a gente:

### O que é?

O escalda-pés é uma prática milenar, presente em várias tradições e civilizações no decorrer dos séculos. Estima-se que há seis mil anos a técnica já era utilizada com a finalidade de proporcionar relaxamento e limpar profundamente os pés. O ato consiste basicamente em colocar os pés em uma bacia de água quente até a altura das canelas. Dependendo do que você procura aliviar ou atingir, podem ser utilizadas ervas junto com a água.

Segundo a acupuntura chinesa, encontram-se em nossos pés diversas terminações nervosas que estão associadas aos órgãos de todo o corpo humano. Logo, aplicar pressão e água quente a esses pontos, causam um reflexo imediato de prazer e equilíbrio energético. Além da sensação de bem-estar, o escalda-pés está ligado diretamente ao alívio das dores - não só na área dos pés! - É comum, por exemplo, vermos atletas fazendo escalda-pés após uma competição ou após uma lesão.

### Como fazer?



A prática é super simples de ser feita em casa! Tudo o que você precisa fazer é ferver uma boa quantidade de água - 3L normalmente é o suficiente - e encontrar um recipiente espaçoso, que caiba seus dois pés de forma folgada e um pouco profunda. Despeje a água no recipiente e adicione sais minerais, ervas e óleos essenciais de sua escolha! Cheque a temperatura da água antes de colocar os pés, e aproveite o relaxamento por quanto tempo desejar, o recomendado é deixar os pés "de molho" por no

máximo 15 minutos e hidratá-los logo em seguida.

### Quais os benefícios?

Os benefícios do escalda-pés são diversos, ainda mais quando adicionamos ingredientes à água quente! Alguns dos benefícios ligados à prática são:

**Alívio de dores ligada ao ciclo menstrual:** esquentar os pés é essencial para aliviar cólicas. O frio do corpo começa pelo pé. Assim, colocar os pés em banho quente e

aquecê-los é um excelente aliado no período menstrual.

**Melhora a circulação:** o pé é a região do corpo que mais sofre com a falta de circulação. O problema é ainda mais agravado quando passamos o dia trabalhando sentados ou numa mesma posição, por isso, entrar com o escalda-pés no final do dia pode, além de te relaxar completamente, equilibrar o fluxo da circulação.

**Diminuir o inchaço:** por auxiliar a circulação sanguínea, o escalda-pés também é um super aliado na diminuição do inchaço. Se você trabalha por longos períodos em pé ou sentada, ou até passou um dia todo de salto e seus pés precisam de um carinho, esse é o caminho.

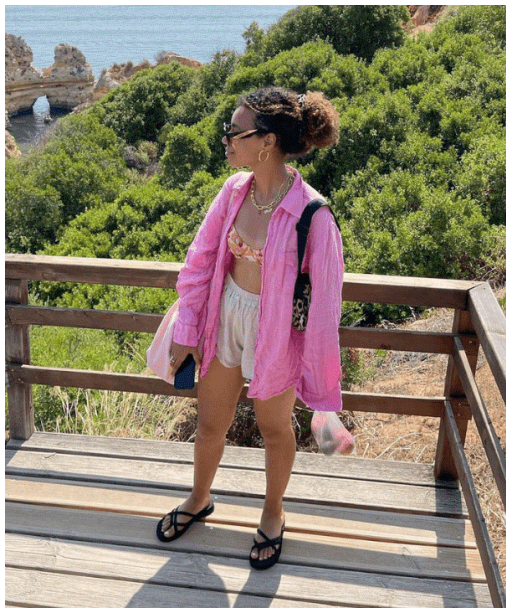
**Relaxamento e alívio do estresse:** além de todos os benefícios físicos, o escalda-pés também é ótimo para nossa mente e saúde mental - assim como toda prática do wellness - essa técnica é infalível para eliminar o estresse causado pelo dia a dia, graças à sensação de relaxamento gerada pelo contato com a água quente, sendo potencializada se forem utilizadas ervas ou óleos essenciais, como a lavanda, a camomila e por aí vai.

Apesar de ter o foco nos pés, a prática é benéfica para todo o corpo. Dessa forma, ao fazer o escalda-pés, os benefícios mencionados acima se estendem por completo, beneficiando cada cantinho do nosso corpo. E mesmo que você não sinta uma melhora em dores ou uma diminuição significativa do estresse, não tem como negar o relaxamento instantâneo que colocar nossos pés em uma banheira quentinha proporciona, né?

# DICAS DE MODA

## 7 looks de praia que vão te inspirar no verão

Com as temperaturas começando a subir, já bate aquela vontade de uma piscina e uma praia não é verdade? Começamos a imaginar aquela areia fofinha, uma água de coco, o biquíni ideal e a brisa do mar batendo no



Quem não ama uma boa combinação de biquíni com shorts na hora de ir à praia não é mesmo? E se você é do time que não perde a oportunidade de bater uma foto bem instagramável, então invista em camisas coloridas e vários acessórios para dar um up no visual!

rosto - e cá entre nós, até começamos a sentir aquele cheirinho característico de bronzeador. E com isso, não só imaginamos o cenário de verão perfeito, como também pensamos nos looks de praia!



E se o assunto for looks de praia que você possa usar para sair e dar uma volta na feirinha da cidade - sabemos que em toda cidade praiana tem uma -, então escolha um cropped faixa, shorts, chinelo e finalize com os acessórios tendência do momento, o boné e um colar de miçangas.

Shorts jeans e de tecido, kimonos, vestidos estampados, chinelo e por aí vai! A lista de looks de praia pode ser bem extensa e recheada de peças frescas e coloridas. E já que estamos nessa vibe, nada melhor do que um post com



Outra coisa que sabemos bem é que as cidades de praia podem ser bem quentes, então, tecidos leves e de tons claros quase sempre são uma boa escolha! Por isso, escolha uma camisa bem fluida, saias e chinelo! E para trazer um charme, bucket hats!

sete inspirações de looks para você ir começando a se preparar! Então se era justamente nisso que você estava pensando, continua aqui com a gente para o seu shot de inspiração praiana e de verão:



Os anos 2000 continuam firme e forte na moda, e não poderia ser diferente com os looks de praia! Afinal, saias midi com estampas psicodélicas já foram uma febre entre as it-girls e estão aí com tudo novamente, então combine saias estampadas e cropped para arrematar um visual estiloso e fresco.



E não podemos falar de looks de praia e não mencionar as saídas de banho ou cangas! Uma opção é substituir os shorts jeans por saias longas de amarração, assim você garante um charme a mais.



Ok, você deve estar se perguntando "quem usar calça jeans na praia?" bom, saiba que é possível! Mas se você não se sentir confortável, apenas roube a ideia e troque o jeans por pantalonas de tecido. A nossa dica infalível é você manter o cropped de crochê - a peça mais desejada do verão 2022.



E já que mencionamos as peças de crochê, outra aposta incrível são os vestidos! São divertidos, coloridos e combinam muito bem com a vibe da praia, já estamos desejando vários por aqui.

## Descubra qual a tendência polêmica que está bombando em 2021

Plumas, pra que te quero. Elas fizeram muito sucesso, principalmente, nos anos 1920 e 1960, onde se tornaram símbolo de moda e poder, e agora as polêmicas plumas voltaram aos

Que os pijamas não server só para dormir você já sabe, eles compõem produções incríveis, super despojadas e criativas, além de serem super confortáveis. Mas agora com a tendência polêmica das plumas ganharam um plus muito elegante e de tirar qualquer look da mesmice. Some um pijama chique ao acabamento em plumas e pronto, o resultado é uma composição pra lá de estilosa.

Nós amamos a combinação de camisa branca com calça preta e amamos mais ainda essa tendência polêmica das plumas. Unindo tudo isso temos a prova de que um simples, mas notável, detalhe faz sim toda diferença. Você tem que concordar conosco, cara leitora, as plumas são armas poderosas para fazer do look básico um grande sucesso.

Quando dizemos que um mix de tendências bem combinado é tudo para uma produção incrível é disso que estamos falando. O neon e a estampa de zebra são o hype do momento, e quando adicionamos a esvoaçante e glamourosa tendência polêmica das plumas temos uma composição super harmônica e cheia

holofotes e são uma das grandes apostas para as próximas estações. Essa tendência polêmica, que nos lembra muito a elegância e misticismo das glamourosas produções da era de ouro

de informação de moda resultando no combo perfeito para as fashionistas mais criativas.

Apesar de ser uma tendência polêmica, as plumas não são um bicho de sete cabeças. Se você ainda tem receio de usá-las pra valer aposte em peças que tenham pequenos detalhes ou que as plumas não sejam tão longas. Tenha em mente que o polêmico adorno possui bastante impacto visual no look, mas também é um enfeite leve e delicado, ou seja, se bem usadas caem como uma luva na produção.

Sinta-se livre para se jogar nessa tendência polêmica e não se preocupe em estar overdressed, afinal estar bem vestida é sempre uma boa opção. As peças inteiras em plumas são super fashionistas e com certeza entregam uma produção super criativa. As plumas acabam virando protagonistas em qualquer look, então se você quer dar um up no visual e não sabe como, elas são a solução.

Quando dizemos que as plumas são uma super aposta para as próximas estações, mesmo sendo uma tendência polêmica, não estamos

hollywoodiana, está muito mais em evidência do que você imagina. As plumas, já haviam dado as caras discretamente em alguns poucos desfiles das temporadas anteriores, mas agora, com um

brincando. Das peças de roupas aos acessórios, elas prometem dominar todos os lugares e quando você



Foto: Aniyah Moriniah (Reprodução/Instagram)

pouco mais de ousadia, deu o ar da graça de vez. De pequenos, mas marcantes detalhes, até o excêntrico total look, as plumas prometem ser a estrela de muitas composições.

menos esperar vai estar desejando pelo menos uma bolsa de plumas no seu outfit.



Foto: Nina Sandbech (Reprodução/Instagram)

# Dicas Gastronômicas



## 5 receitas de café gelado para você testar em casa

O café ocupa o segundo lugar entre as bebidas mais consumidas do mundo e é parte assídua da nossa rotina matinal, aliado do nosso despertar. Apesar de ter surgido como uma bebida quente, hoje as variedades são praticamente infinitas e o ingrediente

é visto em drinks gelados, alcoólicos e até sobremesas. O que cá entre nós, é ótimo para os dias de verão, onde ter uma seleção de receitas de café gelado é valioso para continuar consumindo o clássico até nos dias mais quentes do ano.

Apesar de ser visto por muitos como vilão, o café contém múltiplos componentes nutricionais que o tornam um alimento com ótimas propriedades. A cafeína tem efeito positivo na atividade cardíaca e nervosa, com propriedades tônicas e estimulantes, além de ser

rico em antioxidantes e um mecanismo facilitador da digestão. Então, se você é fã da bebida e não pode nem pensar em abrir mão de um cafézinho durante o verão, continue aqui e anote todas as receitas de café gelado que iremos passar:

### Café gelado clássico



- 2 colheres de sopa de pó de café;
- 1L de água;
- gelo.

Prepare o café e coloque-o em uma garrafa de vidro não térmica, depois leve-o o geladeira por pelo menos 3h. Quando o café já estiver gelado, adicione-o em um copo com bastante gelo e voilà! Você pode complementar com raspas de limão, laranja, uma canela em pau, como preferir.

### Affogato



- 30ml de café expresso;
- 2 bolas de sorvete de creme;

Outra da lista de receitas de café gelado fáceis e super saborosas! O affogato é uma receita italiana clássica e é excelente para substituir a sobremesa de domingo. Em uma xícara coloque as duas bolas de sorvete e prepare o expresso por cima, deixando que ele derreta a massa e vire uma bebida cremosa e refrescante.

### Latte gelado

- 30ml de café expresso ou café coado extraforte;
- gelo;
- 200ml de leite gelado;
- 1 colher de chá de essência de baunilha ou amêndoa.

Uma das receitas de café gelado mais fáceis e saborosas de serem feitas é o latte! Ele é praticamente o café com leite com gelo e é ótimo para os dias quentes de verão quando a ideia de tomar uma bebida quente parece insuportável. Mistura todos os ingredientes em um copo de vidro e se delicie!



### Milkshake de café

- 1 xícara de leite;
- 1 xícara de café expresso;
- 3 a 4 bolas de sorvete de creme;
- Calda de chocolate;
- Chantilly a gosto.

Em um liquidificador, adicione o café, o leite, o sorvete e um pouco de calda. Em seguida, em uma taça ou copo alto, coloque a calda dos lados e um pouco no fundo e sirva a bebida. O chantilly por cima é opcional, mas deixa a sobremesa ainda mais gostosa!



## Cuscuz recheado com queijo coalho



### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 cenoura picada
- 200g de vagem picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 vidro de palmito picado (300g)
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde em rodelas
- 1 lata de milho escorrido
- 1 cubo de caldo de legumes
- Óleo para untar
- 1 xícara (chá) de água
- 1 lata de molho de tomate
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente)
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado

- Palmito e azeitona verde em rodelas, ervilha, ovos de codorna e tomate-cereja para decorar

### Modo de preparo

Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio e refogue a cebola até dourar. Adicione a cenoura, a vagem e refogue por 3 minutos. Junte o tomate, a ervilha, o palmito, a azeitona, o milho e refogue por mais 3 minutos.

Acrescente o caldo de legumes, a água e o molho de tomate e cozinhe até ferver.

Tempere com sal e cheiro-verde, adicione a farinha de milho, aos poucos, mexendo até engrossar e soltar do fundo da panela. Se necessário, adicione mais farinha.

Decore uma fôrma de 24cm de diâmetro de buraco no meio untada com palmito, azeitona, ervilha e ovos de codorna e tomate-cereja.

Espalhe metade da massa sobre essa decoração e aperte bem deixando uma cova no meio.

Espalhe os queijos misturados nessa cova e por cima acerte a massa restante, apertando.

Leve ao forno médio, preaquecido, por 5 minutos.

Retire, desenforme e sirva em seguida.

## Cuscuz de linguiça e queijo



### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 linguiças calabresas picadas
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates picados
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 3 xícaras (chá) de farinha de

milho

- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubos
- 1/2 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) em cubos
- Margarina para untar

### Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e doure a cebola, a calabresa e o alho por 5 minutos. Adicione os tomates, o caldo de legumes dissolvido na água e ferva por 3 minutos. Junte a farinha de milho e misture. Desligue o fogo, adicione os queijos em cubos e mexa. Transfira para uma fôrma de 24cm de diâmetro untada, pressione com uma colher umedecida, deixe amornar, desenforme e sirva em seguida.

## Bolinho de cuscuz



### Ingredientes

- 200g de queijo muçarela em cubos
- Óleo para fritar
- Cuscuz de frango
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- Sal a gosto
- 1 vidro de palmito escorrido e picado (300g)
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara (chá) de molho de

tomate

- 1 cubo de caldo de galinha ou de legumes
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água morna
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- Óleo para untar

### Modo de preparo

Para o cuscuz, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o pimentão até murchar. Adicione o palmito, o milho, a ervilha, o frango, a azeitona, o tomate e refogue por 3 minutos, mexendo. Acrescente o molho de tomate, o caldo de galinha ou de legumes dissolvido na água e cozinhe por mais 3 minutos ou até começar a ferver.

Adicione a farinha de milho, tempere com sal e cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre. Despeje esse cuscuz em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada e decorada como desejar, apertando com uma colher.

Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Desenforme, corte porções do cuscuz e abra na mão umedecida. Coloque um cubo de muçarela no centro de cada porção do cuscuz e feche, modelando bolinhas. Frite, aos poucos, em óleo quente, até dourarem. Escorra sobre papel-toalha e sirva em seguida.

## Salada com cuscuz marroquino

- 1 envelope de caldo de legumes em pó
- 1 xícara (chá) de água quente
- 2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 pepino sem sementes em cubos
- 4 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1/2 xícara (chá) de azeitona preta em rodelas
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 folhas de alface americana
- 2 xícaras (chá) de folhas de rúcula

- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- 100g de peito de peru em fatias

### Modo de preparo

Dissolva o caldo de legumes na água e regue o cuscuz. Misture e deixe de molho por 30 minutos ou até esfriar e absorver toda a água. Misture o tomate, o pepino, a hortelã e a azeitona. Tempere com o azeite, sal e pimenta. Leve à geladeira por 1 hora. Em uma travessa funda, arrume as folhas de alface, rúcula e espinafre. Arrume o cuscuz sobre as folhas, enrole as fatias de peito de peru, corte ao meio e decore a salada. Sirva em seguida.