



FAMOSOS

Ana Maria Braga é internada em hospital após sofrer queda em casa

Ana Maria Braga deu entrada no hospital Beneficência Portuguesa, em São Paulo, após sofrer uma queda. Segundo a assessoria de imprensa da apresentadora, ela precisou de atendimento para os devidos cuidados, mas passa bem. Ela chegou ao local acompanhada de seu oncologista, Dr. Antonio Carlos Buzaid e com a sua filha, Mariana, além do genro.

Ana Maria Braga deu entrada no hospital Beneficência Portuguesa, em São Paulo, na tarde deste sábado (23), onde foi internada após sofrer uma queda. De acordo com informações do colunista Leo Dias, do "Metropoles", a apresentadora - que passou por uma cirurgia nos olhos recentemente - chegou ao local acompanhada de seu oncologista, Dr. Antonio Carlos Buzaid e com a sua filha, Mariana, além do genro.

Segundo a assessoria de imprensa da artista, ela foi encaminhada ao hospital para receber os devidos cuidados e passa bem. Os representantes afirmaram que o estado de saúde, assim como mais informações sobre o ocorrido, será informado durante o "Mais Você" desta segunda-feira (25).

APRESENTADORA VENCEU A

COVID-19: 'DIAS DE APREENSÃO'

No começo de julho, Ana Maria Braga deu um susto em seus fãs ao contrair Covid-19. Durante o "Mais Você", o repórter Fabrício Battaglini explicou a ausência da apresentadora. "Hoje o teste da Ana deu positivo. Ela tá bem, os sintomas estão leves, ela teve uma dor de garganta, está um pouquinho cansada. Ela está no hospital e daqui a pouquinho vamos tentar falar com ela", contou. Na ocasião, a apresentadora já estava imunizada com as duas doses da doença e, por isso, contraiu uma versão leve da doença. Ela desconfiou que estava com a doença após perder o olfato. Após o anúncio, Ana recebeu muito carinho e a torcida dos famosos por sua recuperação.

Ao retornar ao "Mais Você" após vencer a doença, ela emocionou-se: "Eu sou a prova de que a vacina não impede que a pessoa pegue a doença mesmo estando vacinado. Mas, se eu não tivesse me vacinado, sofreria um grande perigo. Perdi o olfato, o paladar e tive medo. Graças a Deus fui prontamente atendida e pude ficar num ambiente afastado de todos".



© Divulgação, TV Globo

Andressa Suita e Gustavo Lima são flagrados se beijando em show



Andressa Suita e Gustavo Lima foram flagrados aos beijos nos bastidores do "Embaixador in Goiânia" desde sábado (23). Discretos quanto à relação, os vídeos que estão circulando do momento foram publicados por páginas de notícias nas redes sociais ou fãs (esses, inclusive, mostraram apoio à volta do casal).

Nas imagens, Andressa e Gustavo aparecem abraçados e conversando na plateia. Em um determinado momento, o sertanejo beija a amada. Os vídeos, claro, animaram os fãs do casal. "Eles são fod*", comentou um. "O amor mais uma vez venceu", comemorou outra. "Amor pra vida toda", se derreteu uma terceira. A influencer acompanhou o cantor na apresentação que fez no espaço Azzure Club, em Goiânia.

ANDRESSA SUITA FEZ POST COM OS FILHOS NOS BASTIDORES DO SHOW

Ainda sem se pronunciar sobre o relacionamento com Gustavo Lima, Andressa Suita compartilha momentos do sertanejo ao lado dos filhos do casal: Gabriel, de 4 anos, e de Samuel, de 3. Nos Stories, Andressa postou um vídeo ao lado dos filhos antes do evento: "Partiu show do papai", escreveu a influenciadora, que também postou uma foto do look escolhido para o evento no feed da rede social e recebeu centenas de

elogios.

O "Embaixador in Goiânia" marca a volta de Gustavo aos palcos após a pausa por causa da pandemia do coronavírus. O show tem um palco em formato 360º e ainda contou com a participação de Felipe Araújo e Bruno & Denner.

GUSTTAVO LIMA E ANDRESSA SUITA ESTÃO NAMORANDO AS ESCONDIDAS

Gusttavo Lima e Andressa Suita passaram a namorar às escondidas após reataram o casamento. A decisão de manter o relacionamento no modo mais discreto possível teria acontecido após a separação dos dois, em 2020, ter gerado muitos comentários na web, assim como a posterior volta do casal. A modelo chegou a dizer, em julho, que estaria tirando um tempo para se conectar com a família.

Segundo Leo Dias, do "Metropoles", os dois estão vivendo em casas separadas, mas se encontram em um terceiro imóvel: o famoso casarão do sertanejo.

A fim de evitar ao máximo expor o relacionamento, Andressa Suita e o marido raramente aparecem juntos nas redes sociais. Apesar disso, em alguns momentos, a influencer fala sobre Gustavo Lima, chegando a filmá-lo, embora aconteça raramente.

Maria Gal estrela campanha da Wella



caramelo com um pouco de mel para o efeito dourado, com um toque de marrom. "No corte levei muito em consideração o rosto dela então, tirei o reto e dei mais leveza e estrutura. Esculpi cada fio para que cada cacho tivesse o seu lugar certo", fala.

Feliz com seu novo visual, Maria Gal conta que demorou para clarear os fios, mas já percebe que seu rosto ficou mais iluminado e que não descarta, em breve, tê-los mais claros ainda. "Quando recebi o convite fui buscar inspirações na Oprah Winfrey e na Beyonce que são exemplos de pessoas e profissionais para todas as mulheres, principalmente as negras e nos nativos da ilha Salomão que são negros e têm os fios naturalmente loiros, a coisa mais linda!", comenta.

Convidada para ser um dos rostos da nova campanha da Wella, a atriz e produtora Maria Gal aparece com os fios mais curtos, iluminados e uma franja discreta. Já antecipando o que será tendência no cabelo das brasileiras nesse verão, a Wella aposta na coleção Summer Scape que remete à natureza e à necessidade que temos de ter um momento de relaxamento e escape do cotidiano atribulado. No caso da Gal, para remeter a essa necessidade, o hair stylist Rick Moica, embaixador da Wella, optou pelo hot

feliz com seu novo visual, Maria Gal conta que demorou para clarear os fios, mas já percebe que seu rosto ficou mais iluminado e que não descarta, em breve, tê-los mais claros ainda. "Quando recebi o convite fui buscar inspirações na Oprah Winfrey e na Beyonce que são exemplos de pessoas e profissionais para todas as mulheres, principalmente as negras e nos nativos da ilha Salomão que são negros e têm os fios naturalmente loiros, a coisa mais linda!", comenta.





3 máscaras faciais caseiras para você testar

Tem um grupo que cada dia que passa ganha mais adeptos: o de fãs das máscaras faciais. O ritual de cuidado com a pele recentemente ficou ainda mais popular com as versões em papel, mas a verdade é que ele já é um passo antigo nas rotinas

de skincare. Afinal, as argilas sempre estiveram por aí como grandes estrelas das máscaras faciais caseiras. Os anos vão passando e nós descobrimos novos ingredientes e ativos que são benéficos para nossa pele e assim criando também novas

receitas.

Vários dos ingredientes das máscaras faciais são extraídos da natureza. A babosa, por exemplo, é uma planta super comum nos quintais brasileiros e é repleta de vantagens, podendo ser usada na pele e no cabelo. Pen-

sando no poder dos ingredientes naturais e, claro, no nosso amor por DIY (Do It Yourself - ou no bom e velho português, faça você mesmo), hoje te ensinamos três receitas fáceis e seguras de máscaras faciais caseiras para testar no final de semana.

Máscara de matchá



Se você busca por máscaras faciais caseiras que vão iluminar e reduzir as linhas finas e rugas, a de matchá é a opção certa. O ingrediente contém vitaminas B e E, responsáveis por aumentar a produção de colágeno, suavizar rugas e ainda é antioxidante. Além disso, o chá verde é antimicrobiano e antiinflamatório, por isso ele é tão positivo para a rotina de skincare.

Além do matchá, essa máscara conta com o mel que limpa e purifica a pele e Aloe Vera, a tão famosa babosa é um calmante natural para pele e super hidratante, logo ela pode ajudar a diminuir qualquer vermelhidão enquanto oferece um boom na hidratação.

Benefícios conhecidos, hora de anotar a receita dessa máscara. Ah, e ela pode ser usada por uma vez na semana para que os resultados sejam ainda melhores.

Ingredientes

- > meia colher de chá de matchá;
 - > uma colher e meia de chá de gel de Aloe Vera;
 - > uma colher de mel ou máscara hidratante de sua preferência.
- como fazer
- > misture todos os ingredientes em uma tigela;
 - > com a ajuda de um pincel, aplique no rosto e pescoço;
 - > deixe agir de 10 a 15 minutos;
 - > enxágue e seque com uma toalha de rosto;
 - > para finalizar, aplique um sérum hidratante ou o seu creme noturno de preferência.

Máscara de vitamina c



A Vitamina C já é uma queridinha no skincare nas máscaras faciais caseiras e temos uma receita super fácil de ser feita com esse ingrediente super poderoso. Essa vitamina combate os radicais livres pela sua ação antioxidante, protege a pele do fotoenvelhecimento e ainda estimula a produção de colágeno. A Vitamina C ajuda a pele a se tornar mais luminosa e com menos linhas de expressão, então já podemos entender a força que essa máscara possui.

Ingredientes

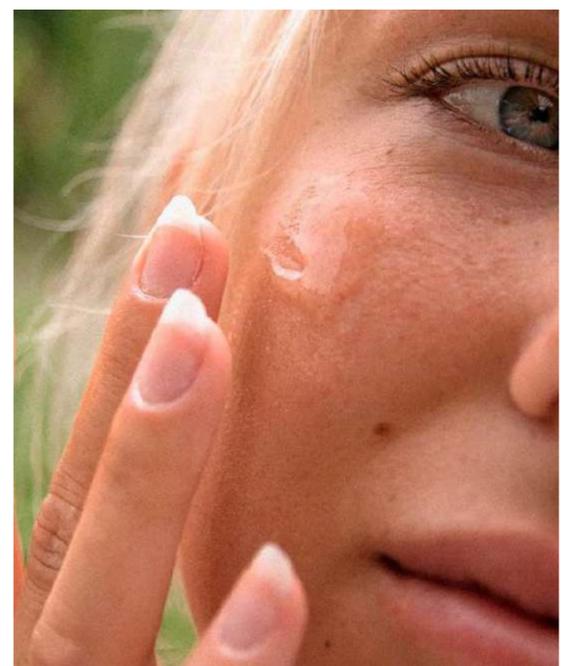
Para fazer a máscara de Vitamina C você pode aplicar uma cápsula do ativo diretamente no rosto e deixar agir durante a noite. Outra opção é usar a vitamina efervescente misturada com outros ingredientes e para isso você irá precisar de:

- > Vitamina C efervescente;
- > uma colher de sopa de mel;
- > hidratante facial de sua preferência.

como fazer

Esfarele a Vitamina C e misture com os outros ingredientes até formar uma mistura homogênea. Com a ajuda de um pincel largo aplique a mistura no rosto e deixe agir por 15 minutos, depois é só enxaguar. Após isso é só aplicar um hidratante facial e aproveitar a pele luminosa.

Máscara de babosa



A babosa é uma planta repleta de benefícios e que possui propriedades desintoxicantes e anti-inflamatórias, fazendo dela uma super aliada no cuidado com a pele. Além disso, ela também possui efeitos calmantes, cicatrizantes e anti-inflamatórios, todos concentrados no gel que está no interior das folhas.

Nos produtos de skincare ela é muito presente nos hidratantes corporais já que possui vitaminas C e E que juntas ajudam a fortalecer a barreira de proteção da pele. Outro ingrediente que iremos usar nessa receita e é ótimo para as máscaras faciais caseiras é o óleo essencial de alecrim. As propriedades ali presentes ajudam no tratamento da pele oleosa e acneica e ajudam a limpar a pele.

Como fazer

Essa máscara é super fácil de ser feita, mas a estrela da receita requer um ponto de atenção. A babosa pode provocar reações alérgicas, então é importante preparar o gel antes de usá-la - que é retirar a aloína. Para fazer isso corte a folha e retire o gel de dentro dela, em seguida deixe-o de molho em uma vasilha com água por aproximadamente três minutos. Isso irá garantir que toda a aloína saia e os riscos de irritação sejam menores.

Feito isso, misture o gel com um hidratante facial ou uma colher de mel, caso queira pode usar os dois. Deixe agir por 15 minutos, lave e depois é só fechar hidratando a pele.

Matchá: o que é, quais os benefícios e como fazer



wellness, e já coleciona uma legião de fãs adeptos do pózinho verde de gosto intenso e grandes benefícios. Hoje, para entendermos melhor o hype em torno do ingrediente, mergulhamos em suas propriedades e benefícios, além de te mostrar como consumir e onde encontrá-lo. Vem com a gente e prepare-se para adicionar essa trend nos seus cafés da manhã:

O que é?

Apesar de parecer um super ingrediente e ter até uma certa aura em torno da bebida, o matchá é nada mais, nada menos, que o chá verde. Ok, ele não é exatamente igual ao chá verde, mas ambos são extraídos da mesma erva - a Camellia sinensis. A diferença é que o matchá é feito das folhas mais jovens da erva que são protegidas do sol e depois convertidas em pó e, por isso, tem uma maior concentração de cafeína, teanina e clorofila, fornecendo antioxidantes poderosos para o organismo.

Diferente dos chás comuns, que são encontrados em formatos de ervas ressecadas, o matchá deve

ser consumido em pó. Podendo ser preparado e consumido somente com água - quente ou fria - ou adicionado em outras receitas, como sucos, iogurtes, bebidas lácteas e por aí vai.

quais os benefícios?

Não é à toa que o matchá virou um hit do dia para a noite, a bebida é super rica em benefícios e é considerado um superalimento por profissionais da saúde. Além dos pontos que comentados acima, ele é rico em clorofila que, dentre outros benefícios, atua na redução da retenção de líquido, prevenção de doenças, e em antioxidantes que impedem a ação dos radicais livres, acelera o metabolismo, ajuda no controle da pressão arterial e na redução dos níveis de colesterol, reduz o estresse, melhora o humor e aumenta sua energia de uma forma muito mais saudável e constante do que o café.

O matchá também é ideal como pré-treino, pois além de dar um boost na energia, ele aumenta em até 25% o gasto calórico durante a prática de exercícios físicos. Provando que o consumo regular desse

chá pode promover a saúde geral do organismo!

Como fazer?

Como dissemos anteriormente, o matchá pode ser introduzido de diversas formas e em uma infinidade de receitas, e pode ser consumido todos os dias, de 2 a 3 colheres, o que equivale a 2 a 3 xícaras de chá - caso você vá consumi-lo como bebida.

Para preparar o chá você irá precisar de:

- 1 colher de sopa de matchá em pó;
- 100ml de água fervendo.

Aqueça a água até iniciar as primeiras bolhas de fervura, depois desligue o fogo e esperar esfriar um pouco. Coloque em uma xícara já com o matchá em pó, e bate com um fuê, mixer ou garfo para dissolver completamente a erva. Adicione canela em pau ou raspas de gengibre para suavizar o sabor e potencializar as propriedades anti-inflamatórias do ingrediente! Caso você queira consumi-lo gelado, é só esperar esfriar e adicionar pedras de gelo na bebida!

Visto por muitos como um substituto mais saudável do café, o matchá é um ícone dos gurus de

DICAS DE MAKE

4 produtos baratos para uma make de verão

O verão tá aí, a gente curte o sol, o bronze, uma pele iluminada e ainda adiciona uma make fresh para trazer aquele tom de elegância sem derreter no calor, certo?

Mas a pergunta que não quer calar é: é possível unir uma beleza praiana com produtos baratos? Se isso deixa seu dia mais animado, precisamos te dizer que sim, é

mais do que possível - e quer saber mais? Tudo por até 50 reais!

O mercado está cheio de novidades, produtos de alta qualidade e valores acessíveis. Por isso fi-

zemos uma seleção dos itens que são a cara do verão e que com precinho que cabe no bolso pra você adicionar a sua lista. Vem ver:



Iluminador

Os iluminadores e o verão são sinônimo de match sempre. Através do sol, as partículas de brilho do produto ganham destaque e deixam nossa pele ainda mais bonita. Ele pode ser aplicado nas têmporas, arco do cupido, ossinho do nariz e até no canto interno dos olhos. Ah, se você quiser ainda pode misturar a base, hidratante ou protetor solar para deixar a pele bem brilhosa, vai ficar lindo! O produto é super diverso e você encontra versões dele em pó, creme, bastão ou compacto, só escolher.



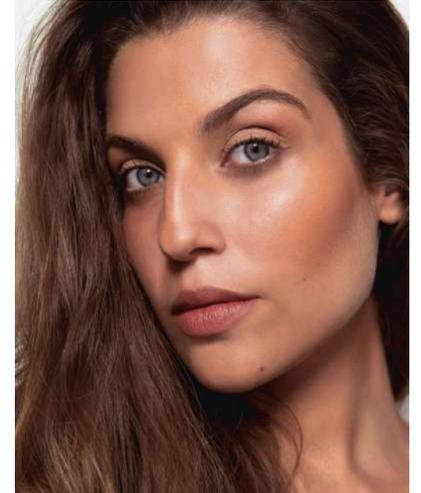
Gloss

Além de ser um dos produtos baratos multifuncionais, o gloss tem a cara da estação. Sua principal função é dar brilho aos lábios e alguns são transparentes, outros têm cor e até partículas de brilho aparente, podendo ser encontrado em forma líquida ou sólida. Pode ser usado sozinho e também com algum batom, dando destaque para o mesmo e ainda deixando a boca hidratada.



Pó translúcido

A preparação da pele ajuda uma make resistir por mais tempo, no verão podemos redobrar esses cuidados inserindo alguns produtos na finalização e um deles é o pó translúcido. Como o nome diz, ele é uma camada bem fina e transparente de pó que tem como função selar a maquiagem, matificando a área aplicada fazendo com que a pele dure mais tempo intacta sem adição de cor. Você consegue encontrá-lo unicamente em versões em pó, alguns com cor e outros não. Escolha o ideal para você e arrase!



Bronzer

Sabe aquele bronzeado que vemos nas celebridades que ganham um super destaque na luz e que deixam elas com rosto bem contornado, tipo aquele efeito praiano bem elegante? É feito com o bronzer! O produto tem partículas cintilantes e fica ótimo se usado antes do blush. Além de ser daqueles produtos baratos que amamos, encontramos no mercado as versões bastão, pó e creme.

6 vestidos de verão que são tendência!

Quando falamos em vestidos de verão pensamos nos mais diversos modelos existentes, dos mais românticos com mangas bufantes, para você combinar com saltos quadrados, até

o mais prático vestidinho all black para criar um visual super street style - com direito a boné e tudo. E claro, como essa é a estação mais quente do ano, tudo o que precisamos são

looks frescos para o dia a dia, afinal, como estamos voltando aos poucos para as nossas rotinas, versatilidade é a palavra da vez.

Então, se você não dispensa uma

boa tendência de verão e os vestidos não podem ficar de fora da sua wishlist, continua aqui com a gente pois temos certeza de que você não vai se arrepender, vem ver:

Bufantes



Como mencionamos acima, os vestidos com ares românticos nunca estiveram tão em alta, seja por conta do cottagecore ou do princesscores. Para trazer um toque de modernidade, aposte em uma versão evasê e combine esse modelo tendência com um salto de bloco colorido, brincos e finalize com uma bolsa de palha para garantir um elemento inusitado.

Lastex



Um dos vestidos de verão mais confortáveis são os modelos de lastex - que possuem bastante elástico na cintura e nas mangas. O modelo ombro a ombro é perfeito para dar uma valorizada na região do colo e é excelente para os dias mais quentes. E uma forma de deixar o visual ligeiramente mais sofisticado e fora do óbvio, é apostando em loafers com correntes chunky.

Slip dress



Frescos, leves, práticos e muito estilosos, os slip dress estão no topo do pódio dos vestidos de verão que são tendência! E a melhor parte é que você pode combiná-los com praticamente tudo, das papetes até os tênis, e de qualquer forma você conseguirá arrematar um visual bem fashionista.

Canelados



Mais um grande favorito dessa lista, os vestidos canelados podem ser muito confortáveis e funcionam bem em praticamente qualquer ocasião. Para criar um look com ele que seja moderno e despojado, combine jaqueta, jeans, boné de aba curva - o acessório do momento -, e tênis.

Breezy



O modelo breezy é aquele vestido ideal para quem não abre mão do conforto e preza por modelos mais amplos e fluidos, além disso, a combinação entre as papetes e a bolsa neon é perfeita se você está em busca de um visual autêntico e muito charmoso.

Estampados



Os vestidos estampados também podem ser considerados um must have no armário, afinal, eles combinam muito bem com os dias de verão, trazendo muita cor ao look. Para combinar, aposte em tamancos platform em tom pastel e colares coloridos para deixar a produção mais divertida e leve.

Dicas Gastronômicas

6 cafés da manhã rápidos, práticos e funcionais para te dar mais energia ao longo do dia

Panqueca de banana



A pancake de banana, além de saborosa e fácil de fazer, é saudável e capaz de fornecer energia para começar o dia da melhor forma. É ideal para quem gosta de fazer algum exercício pela manhã ou somente para quem gosta de um desjejum mais reforçado.

Panqueca:

- 1 banana madura;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de café de linhaça;
- 1 colher de café de canela;

Topping:

- fruta de sua preferência;
- 1 colher de sopa de mel.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que se forme uma massa homogênea. Depois leve a mistura à frigideira, untada com manteiga ou óleo de coco para não grudar, e deixe até ficar dourada e bem cozida por dentro. Por cima, pique alguma fruta de sua preferência e finalize com um pouco de mel.

Smoothie



O smoothie é outra opção de cafés da manhã rápidos, fáceis de fazer e que nos fornecem um boost imediato de energia. Essa receita é bem proteica por conta do tofu e ideal para quem tem quantidade certa de carboidratos e proteínas para comer diariamente. Mas, caso você só queira algo refrescante e nutritivo, retire o tofu e substitua por uma banana só para dar textura.

Smoothie:

- 1 xícara de morango congelado;
- 1/2 xícara de leite de amêndoas;
- 150g de tofu ou banana;
- 1 colher de chá de mel.

Toppings:

- 1 colher de sopa de coco fresco ralado;
 - 1 colher de sopa de lascas de amêndoa;
 - 1 colher de sopa de granola;
- Bata tudo no liquidificador, coloque a mistura em um bowl e jogue os toppings por cima, do jeito que preferir.

Pão de grãos + abacate

Essa é outra receita que você faz uma vez, se vicia e come por dias seguidos no café da manhã ou até em outras refeições. O pão de grãos é muito nutritivo, gostoso e neutro, combinando perfeitamente com geleias ou derivados de leite. Anota a receita:

Ingredientes

- 1 xícara de semente de girassol;
- 1/2 xícara de semente de linhaça;
- 1/2 xícara de amêndoas;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 4 colheres de sopa de Psyllium;
- 1 colher de chá de sal;
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido;
- 1 e 1/2 xícara de água em temperatura ambiente.

Adicione todos os ingredientes secos em uma tigela e misture. Em seguida, vá adicionando os ingredientes úmidos e mexa devagar. Unte uma forma pequena com um pouco de óleo de coco ou manteiga, espalhe a massa e deixe-a descansando por aproximadamente uma hora para os ingredientes se hidratarem. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por 40 minutos, ou até dourar.



Ovo mexido + sementes

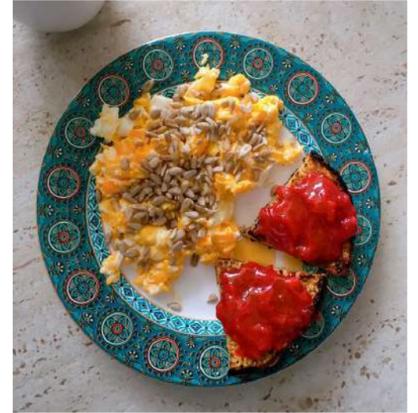
Se você ainda não adicionou a semente de girassol em sua alimentação, faça isso já! Essa semente é cheia de benefícios e nutrientes, e quase não possui gosto, então você pode adicioná-la em qualquer receita. Ela protege a saúde cardiovascular, é um anti-inflamatório natural, rico em proteína e ajuda a combater a prisão de ventre, entre outros atributos positivos.

Por isso, sempre que preparo ovos mexidos para o café da manhã, finalizo com uma colher de sopa de semente de girassol por cima - honestamente, fica até mais gostoso adicionar uma crocância a essa receita.

Ingredientes

- 2 ovos caipiras;
- 1 colher de chá de manteiga;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de semente de girassol.

Coloque a manteiga em uma frigideira e espere derreter para quebrar os ovos. Após estourar as gemas, jogue o sal e mexa sem parar até o cozimento completo. Finalize jogando as sementes de girassol e pronto! As torratinhas com geleia de morango são opcionais, mas uma delícia.



Aveioca



Você acreditaria se eu dissesse que dá pra preparar uma "panqueca" com dois ingredientes, aveia e água? Pois, eu te apresento a aveioca. Uma mistura de panqueca com tapioca e aveia, a aveioca é sem dúvida um dos cafés da manhã rápidos mais simples da lista e, com certeza, o mais prático.

O mais incrível dessa receita é que ela combina com tudo o que você quiser adicionar! Seja uma fruta como topping ou um pouco de baunilha na receita, qualquer complemento acompanha a aveioca perfeitamente. Segue a receita:

- 3 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 5 colheres de sopa de água;
- 1 pitada de sal.

Topping:

- fruta de sua preferência;
- 1 colher de sopa de mel.

Coloque em um recipiente, o farelo de aveia e a água, misture e deixe descansando por dois minutos para hidratar o farelo. Após chegar a textura de massa, jogue em uma frigideira com um pouco de óleo de coco e deixe "fritando" até dourar os dois lados. Finalize adicionando a fruta de sua preferência por cima e um pouco de mel.

Iogurte + granola caseira



Vai por mim, preparar uma granola caseira é uma das melhores coisas que você pode fazer pelo bem do seu café da manhã. Além de ser muito mais gostoso do que as granolas compradas prontas, essa versão é muito mais saudável, quase não vai açúcar e combina com tudo!

Por isso, se tem algo que eu como mais de cinco vezes na semana é iogurte natural com minha granola. Depois que você prepara, ela vira um curinga na cozinha e facilita muito a vida. Importante dizer: a receita abaixo rende muito e chega a durar até um mês de granola.

Granola caseira:

- 1 kg de aveia em flocos grandes;
- 100g de coco fresco ralado;
- 100g de amêndoas;
- 100g de castanha do Pará;
- 100g de chia;
- 100g de linhaça;
- 150g de flocos de milho sem açúcar;
- 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- 3 colheres de sopa de mel;

Misture tudo em uma assadeira, jogando por cima dos flocos, farelos e grãos, o óleo de coco e o mel. Misture bem e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Espere esfriar para armazenar e aproveite!