



FAMOSOS

'BBB 22': Mayra Cardi revela último pedido de Arthur Aguiar antes do confinamento



Mayra Cardi foi ao Instagram explicar uma notícia que estava

circulando na web de que ela quem tem cuidado das redes

sociais do marido, com quem reatou recentemente, Arthur Aguiar, confinado no "BBB 22", mas com entrada atrasada por ter contraído Covid-19.

Sabe-se que o uso da web é essencial para a mobilização de torcida durante o confinamento, além de ajudar na imagem de cada participante. "Jamais, em tempo algum [estou fazendo as redes sociais do Arthur], não estou fazendo nem a minha, que dirá a dele", disse a empresária.

Mayra Cardi explicou que, na verdade, ele montou uma equipe "bem gigante" de administradores de suas redes e ela não estava à par do processo, mas que, pouco antes de ser confinado, Arthur Aguiar pediu para ela gerenciar a equipe de redes sociais. "Estou, sim, responsável em manter a identidade, a verdade dele", completou.

ARTHUR AGUIAR PEDE PARA MAYRA CARDI CUIDAR DE SEU PERFIL NA WEB

A influenciadora explicou então como se deu a situação e acabou supervisionando a equipe do ator. "Faltando um [dia] e meio para ele ser confinado ele falou assim: 'Amor, eu tenho um pedido para te fazer'", lembrou Mayra Cardi, contando em seguida o que Arthur pediu.

"Preciso ter certeza absoluta no meu coração de que nada vai sair de um jeito que eu não faria. Não queria que fosse em momento algum de maneira arti-

ficial, quero que seja 100% eu. E ninguém me conhece melhor do que você então queria que todas as coisas passassem por você", explicou ela, reproduzindo o que Arthur Aguiar lhe disse. Veja no vídeo da galeria acima!

MAYRA CARDI AVALIA GERENCIAMENTO DAS REDES SOCIAIS DE ARTHUR AGUIAR DURANTE O 'BBB 22'

Mayra, que não teme ser traída durante o reality, ainda contou que este foi o motivo de suas afirmações iniciais aos seguidores, de que estava "enlouquecendo", quando revelou que estava com o perfil dele aberto no Instagram, além do próprio e de suas marcas.

"Eu falei [para ele]: 'beleza, só que assim...', por isso que estou tão cansada, estou tão enlouquecida, porque eu não estava à par do processo. Agora a equipe está me trazendo, eu estou entendendo. (...) Estou tentando olhar, ver, conhecer, dizer o que está bom e o que não está bom", disse a ex-BBB, que não acreditava que o marido fosse participar do reality.

A influenciadora não estava acompanhando tão de perto toda a construção da imagem do ator nas redes sociais, e ainda revelou que não usa o TikTok e nem o Twitter, sendo difícil supervisionar o que a equipe do amado publica nessas redes. "Estou tentando entender o cenário todo para fazer o que tem que fazer", concluiu Mayra Cardi.

Nanda Terra, do 'Casamento às Cegas', reencontra ex em aniversário. Saiba detalhes!

Nanda Terra, do reality "Casamento às Cegas", reencontrou o ex-marido, o paraquedista Thiago Rocha, ao comparecer ao aniversário de 31 anos de outro colega do programa, o iraniano Shayan Haghbinghomi. A designer de sobancelhas posou para fotos na festa, exibindo a barriga de grávida, mas não pareceu ter ficado por muito tempo.

A festa, ao que tudo indica, aconteceu na noite deste sábado (15), no apartamento de Shayan, que agora divide a moradia com Rodrigo Vaisemberg, outro ex-participante do reality da Netflix. No domingo (16), amigos voltaram à casa do iraniano para celebrar ainda mais, em uma espécie de segunda festa. Dessa vez, nem Nanda e nem Thiago compareceram.

NANDA TERRA, DE 'CASAMENTO ÀS CEGAS', NÃO COMENTA ENCONTRO COM EX EM ANIVERSÁRIO

Nas redes sociais, bastante discretos, Nanda não mostrou detalhes do encontro (nem tão inesperado com o ex e nem comentou o "esbarrão". Mack David, atual noivo da designer que leva a amada para comer japonês, não apareceu em muitas das fotos feitas na celebração, de modo que os fãs ficaram em dúvida se o arquiteto esteve ou

não presente.

NANDA TERRA, DE 'CASAMENTO ÀS CEGAS', CITA 'LIVRAMENTO' AO COMENTAR NOITADAS DE THIAGO

No fim de 2021, entre o Natal e o Ano Novo, Thiago Rocha foi flagrado pelas autoridades fazendo sexo em um banheiro público. O ex-participante de "Casamento às Cegas", reality que aliás já foi renovado para a segunda temporada, chegou a usar os stories de Instagram para confirmar que de fato havia se envolvido na polêmica, e que tentou conversar, mas queriam retirá-lo do local completamente nu, e ele se recusou.

Na sequência, Nanda Terra usou o Twitter para citar um livramento, em uma espécie de comentário a respeito da situação, embora não tenha mencionado o nome do ex em momento algum.

"Hoje, eu acordei assim [emojis de risadas]. E feliz que tô assim: [emojis de grávida e noiva]. A vida te dá umas rasqueiras para te deixar mais forte e grata pelos livramentos, né? O que seria de mim, se as coisas não tivessem tomado esse rumo? Obrigada a Deus, universo, anjos, guias", escreveu a designer.



FAMOSOS

Veja todos os 20 participantes do Big Brother Brasil 2022

Já está no ar, desde o dia 17, mais uma edição do BBB, o Reality Show que domina

por completo as redes sociais e é fenômeno de audiência. Já pela terceira edição seguida,

a casa mais vigiada do Brasil conta com a metade do seu elenco composto por pessoas

famosas, ou nem tanto, mas ainda assim conhecidos por um bom público.





8 plantas medicinais para se cultivar em casa



Lavanda

O óleo essencial de lavanda é um dos mais utilizados, sendo bastante indicado para o combate à ansiedade e à insônia (inclusive de bebês) e para promover melhorias na pele. Descubra neste texto os benefícios da lavanda para a saúde do corpo.



Camomila

O chá de camomila é uma bebida popularmente conhecida por seus benefícios para a saúde. Muitos dos estudos relacionados à camomila apontam potenciais vantagens do chá da planta, como acalmar, melhorar a digestão e a saúde da pele, entre outros.



Hortelã

Considerada uma planta medicinal com propriedades analgésicas, a hortelã tem poderes digestivos e antigripais. O chá de hortelã, dessa maneira, torna-se um grande aliado na manutenção do bem-estar, da saúde e no combate dos sintomas de algumas doenças.



Tanchagem

A tanchagem pode auxiliar ainda no tratamento de dores de garganta, doenças e infecções respiratórias, tosse, aftas, amigdalite, infecção urinária, diarreia e azia, entre outros problemas. Como ajuda a cicatrizar e coagular o sangue, também é amplamente utilizada para curar furúnculos.



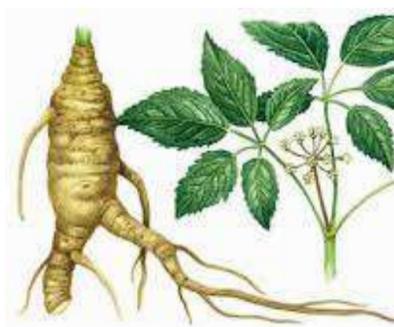
Ora-pro-nóbis

A ora-pro-nóbis é considerada uma fonte de nutrientes barata e muito nutritiva, principalmente por ser rica em proteína, vitaminas e fibras para um bom funcionamento do intestino.



Vinca

Tanto as folhas quanto as flores da planta são usadas para diminuir a febre, tratar caspa e regular a hipertensão.



Fáfia

A fáfia é uma raiz rica em propriedades anti-inflamatórias e, por isso, o chá feito a partir dela é excelente para a imunidade, fortalecendo sua ação protetora.



Boldo

O boldo é uma planta rica em propriedades medicinais, muito utilizada como recurso caseiro principalmente para estimular as funções do fígado, melhorar a digestão e aliviar sintomas de ressaca.

A melhor maneira de lavar roupa de ginástica

Atualmente, os tecidos mais usados para fabricação de peças esportivas são as fibras sintéticas, tais como o poliéster e a poliamida. A vantagem desses derivados do petróleo são a secagem rápida, durabilidade e elasticidade. Eles também apresentam melhores resultados quando unidos a tecnologias em shorts, calças, camisetas, dentre outras peças.

Já as roupas de ginásticas mais justas, como tops, bodies, leggings usam o elastano em sua composição. Esse tecido tem mais elasticidade e compressão. A tecnologia presente

neste tecido foi desenvolvida para facilitar a atividade física.

É importante frisar que todos esses tecidos precisam ser lavados com cuidado para não perderem suas funcionalidades e nem as cores originais.

Existe um conceito errado que usar muito sabão ajudará na higienização da roupa. A verdade é que usar muito sabão na lavagem dificulta o enxágue, atrapalhando a secagem. A questão é que o tecido fica mais duro e a peça ficará com aspecto de "engordurado", um prato cheio para

os fungos.

Outra dica fundamental é a de lavar as peças do lado avesso. Para ajudar a manter a cor original, lavar as peças de ginástica no avesso faz com que as partes mais sujas fiquem expostas somente para limpeza. Outra vantagem era prevenir manchas amareladas nas mangas, eliminando as bactérias acumuladas com maior facilidade.

OLHE A ETIQUETA

É bem comum que ao lavar uma roupa na máquina, tenhamos a

mania de não olhar as instruções de lavagem indicadas na etiqueta da peça. Em alguns casos, é difícil entender os desenhos ou códigos contidos. Mas não há nada que você não possa resolver, basta acessar o Google ou algum outro buscador que tem todas as respostas para cada símbolo presente na etiqueta.

Sempre que for possível, pule a etapa de centrifugação da sua máquina de lavar. Caso você queira remover o excesso de água, você pode "espremer" as roupas ao invés de fazer o movimento de torcê-las.

Confira sete dicas de cuidados com a depilação durante o verão

A exposição ao sol, por exemplo, deve ser evitada logo depois de depilar a pele.

Para curtir o mar e a piscina durante a temporada de altas temperaturas, algumas mulheres preferem estar em dia com a depilação. Mas o conforto

com a ausência dos indesejados pelos deve estar acompanhado de alguns cuidados quando o assunto é exposição ao sol. "Com a maior

incidência dos raios solares, deve-se aumentar os cuidados tanto antes quanto após o procedimento de eliminação dos pelos para, assim, evitar manchas", explica Regina Jordão, fundadora e CEO da rede de franquias Pello Menos, pioneira nos serviços de depilação à cera indolor e sem hora marcada no Brasil. A especialista destaca os principais cuidados a se considerar na estação mais quente do ano.

Confira:

Faça esfoliação e evite roupas muito apertadas

Para que a depilação seja um sucesso, entre três e sete dias antes

da depilação, faça uma esfoliação e hidratação na região, pois isso evita o encravamento dos pelos. Roupas muito apertadas ou de tecidos sintéticos devem ser evitadas logo após a retirada, pois ampliam a sensibilidade da pele e, também, o possível encravamento dos pelos.

Deixe a pele respirar!

Independentemente do método escolhido, é importante respeitar o intervalo entre uma depilação e outra, deixando a pele respirar. Após o procedimento, use um gel que tenha ação calmante, refrescante e anti-inflamatória, evitando o uso de produtos à base de álcool, pois são substâncias que podem irritar ainda mais a pele.

Evite praias e piscinas logo após a depilação

O procedimento realizado com cera, por exemplo, retira a camada superficial da pele, deixando a região mais sensibilizada e a exposição imediata aos raios solares não é indicada. "Você pode se depilar no verão sim, mas a recomendação é aguardar no mínimo 48 horas e abusar do filtro

solar para tomar sol diretamente na região", explica Regina.

Proteção solar

Com o tempo adequado após a depilação, o uso do protetor solar é fundamental em qualquer época do ano e, mesmo no inverno, com a menor incidência dos raios, a aplicação do produto ainda é necessária. "O ideal é usar um protetor solar em todo o corpo com FPS igual ou superior a 30. Já para a pele do rosto, recomenda-se um produto específico para esta região com FPS igual ou superior a 50", avalia a especialista.

Mantenha-se longe das manchas!

Evite o uso de bronzadores, pois o procedimento depilatório vai remover a cor superficial da derme. Já reparou que logo depois de depilar, a pele fica mais clara? Então, é que há essa eliminação sutil da coloração. Portanto, a aplicação de um ativo na área que já está sensível pode acabar induzindo a melanina no local, causando manchas na pele.

Cuidado ao descolorir os

pelos

Apesar de ser comum, o hábito de se expor ao sol com o descolorante aplicado na pele não é indicado. Bem pelo contrário: é perigoso, pois pode causar manchas. É preciso, portanto, ter cuidado ao optar pelo método, preferindo água oxigenada com valor entre 10 a 20 volumes e não permanecer com o produto no corpo mais do que o tempo estipulado na embalagem. Faça também o teste em uma área pequena da pele, pois descolorantes podem causar alergias.

Depilação com lâmina também merece atenção

A lâmina promove uma depilação superficial, ou seja, o procedimento terá que ser feito em um intervalo muito menor de tempo. Este também não é o melhor método para todos os tipos de pele, além de não ser o mais recomendado para depilar as áreas mais sensíveis, como virilha e axilas. Acrescente a conta, ainda, que é arriscado se expor ao sol após a raspagem, pois a lâmina causa micro fissuras, deixando a pele sensível e favorecendo o aparecimento de manchas.

DICAS

7 Maneiras De Apostar Nos Looks Com Saia Jeans

Há algum tempo, nós já havíamos dito que essa peça clássica da moda estava voltando para o street style, e não é que ela de fato está em seu momento comeback? Os looks com saia jeans

estão tomando seu lugar entre as fashionistas e podem sim, render visuais descolados e inusitados, e não se preocupe querida amante de produções mais casuais, o bom do jeans é que ele é o material

mais versátil de todos.

Por isso, reunimos 7 looks com saia jeans que vão te ajudar a dar um up em suas produções, tanto nas mais frescas que são a cara do verão, quanto para os dias em

que o friozinho bater na porta. Então, se conseguimos chamar a sua atenção e você ficou interessada no post de hoje, pega o seu drink mais fresco e continua lendo aqui com a gente:



Se tem uma combinação estilosa e versátil para qualquer época do ano, ela com certeza é o all jeans - que a propósito, a Britney Spears amava usar nos anos 2000. Então, a nossa dica é que você invista em looks com saia jeans + camisa, e para finalizar, óculos vintage.



Se você não dispensa um bom look inusitado, então que tal investir no combo saia off white com top e camisa oversized rosa? Ah! E por que não um acessório de cabeça? Eles serão ótimos aliados nos looks de verão em 2022.



Que tal unir os looks com saia jeans com a nossa tendência dos anos 70 favorita? Exatamente, as franjas! Melhor ainda se elas estiverem em uma jaqueta bem cool e combinadas com outro hit do verão: as papetes.



A saia midi jeans também é uma queridinha, e para deixá-la mais estilosa, invista em uma combinação ousada com um top de lingerie e um maxi blazer como terceira peça.



Não está na vibe da lingerie? Sem problemas, mantenha a saia midi e aposte na t-shirt com uma jaqueta jeans por cima, esse é um dos looks com saia jeans que são ótimos para quando bater o friozinho.



Se o seu trabalho te permite um visual mais informal, então esse look é uma opção pra lá de fashionista e descontraída. Combine uma minissaia mais escura com uma camisa mais clara, criando um contraste entre as peças, e jogue um blazer por cima. Para os pés, um scarpin vai cair muito bem.



E nada melhor do que finalizar com uma produção bem Y2K, apesar de polêmica, temos que admitir que alguns looks podem ser bem descolados e ótimos para quem quer fugir do óbvio. O segredo para deixar o visual com uma cara de anos 2000 é apostar em óculos com armações maiores e blusas estilo segunda pele.

Guia do skincare: por que você deve proteger a pele?

Quando falamos de rotina de skincare, você já sabe que o protetor solar, faça chuva ou faça sol, deve ser um hábito diário, certo? Demorou anos até que a gente entendesse que, mesmo nos dias em que não temos contato direto com o sol, a nossa pele deve estar protegida. Porém, ainda surgem dúvidas do porquê precisamos proteger a pele, e o que além dos raios solares podem causar danos à nossa cutis.

A pele é o órgão responsável por proteger nosso corpo de diversas maneiras. A sua proteção evita a invasão de bactérias e é através dela que podemos ter alertas sobre alterações em nossa saúde. Quando não nos preocupamos em proteger a pele, podemos sofrer com o envelhecimento precoce, queimadura de sol e, em casos mais graves, câncer de pele. Por isso, hoje te mostramos o que e como proteger a sua pele, evitando que todos esses sinais apareçam. Vem ver:

Proteger do que?

Como já adiantamos, existem alguns motivos preocupantes que precisamos estar sempre em alerta para proteger a pele. O primeiro e mais conhecido de todos são os raios

solares, depois temos a poluição e um problema que recentemente se tornou ainda mais alarmante, a luz visível. Emitida pelas telas do computador ou celular e através das lâmpadas, nos últimos anos a chamada luz azul tem sido uma das maiores vilãs.

Mesmo que sejam vários os fatores que interferem na saúde de nossa pele, sempre podemos encontrar a proteção certa, e nós te ensinamos agora como se proteger de cada uma delas.

Luz solar

A exposição solar sem proteção pode levar ao desenvolvimento de manchas, queimaduras e até mesmo de doenças, como o melasma. Por isso, os dermatologistas insistem tanto em informar a importância de ter um protetor solar como hábito diário.

Existem diversas opções de protetores solares, mas o primeiro ponto que se deve observar ao escolher o seu é o fator de proteção. Quanto mais sensível for a pele aos raios UVA/UVB, maior deve ser o fator. Após isso, devemos nos basear a partir do tipo de pele que possuímos, para então entender se o protetor

ideal é o oil free ou um hidratante. Para isso, a consulta com o dermatologista é muito importante, pois, ele irá te indicar o correto.

Proteger a pele da radiação solar pode ter ainda mais potência quando se combina o protetor com um antioxidante, passo recomendado por dermatologistas, que afirmam que o produto é capaz de potencializar a proteção UV.

Poluição

Engana-se quem pensa que os efeitos da poluição são exclusivos ao meio ambiente, pois, a nossa pele também é vítima das substâncias que ficam no ar. A fuligem e o monóxido de carbono causam obstrução dos poros, que dificultam a defesa das nossas células e isso leva ao desenvolvimento de inflamações. Outro sinal que pode surgir na pele é o envelhecimento precoce, principalmente, quando juntamos a poluição com a radiação ultravioleta.

O recomendado para se proteger da poluição é seguir um cronograma de limpeza de pele, que irá retirar qualquer acúmulo de produto e sujeira que possa ter acumulado em nossa cutis. Quando esse tratamento

não é realizado, o resultado é uma pele mais propensa ao aparecimento de linhas de expressão, poros dilatados e até mesmo manchas.

Luz visível

A luz visível, ou luz azul, é aquela emitida por aparelhos eletrônicos como celulares, computadores, TVs e lâmpadas, e ela pode ser tão maléfica quanto a luz solar. Por muito tempo, a preocupação em torno da luz azul era apenas se ela afetava a nossa visão e a qualidade do sono, mas estamos começando a entender os efeitos em nossa pele. A grande questão da luz física é o fato dela ser capaz de penetrar camadas mais profundas, levando a formação de rugas e agravando problemas, como o melasma.

O envelhecimento precoce da pele tem como consequência menos viço e uma cutis menos saudável, que favorece o aparecimento de linhas de expressão. A melhor maneira de proteger a pele da blue light é utilizar o celular na luz baixa, aproveitando tecnologias como o Night Shift do iPhone, além de apostar em protetor solar físico. Esse tipo de produto possui óxido de ferro em sua composição, que forma uma barreira protetora contra a luz visível.

Dicas Gastronômicas

Três receitas saudáveis de café da manhã

Muffins de salada de frutas



Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 maçã ralada
- 2 bananas picadas
- 10 tâmaras picadas e sem caroço
- 1/3 xícara de melão, mel ou xarope de bordo
- 2 xícaras de farinha de aveia sem glúten
- 1 1/2 xícara de farinha de amêndoa
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Uma pitada de sal
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma forma especial para bolinhos, unte 10 buracos com o óleo de coco.

Em uma tigela de tamanho médio, misture a maçã, a banana, as tâmaras e o melão, mel ou xarope e misture bem.

Em outra tigela, adicione a farinha de aveia, a farinha de amêndoa, a canela, o bicarbonato de sódio, o fermento e o sal e misture.

Junte os ingredientes molhados aos secos, adicionando água lentamente e misturando até ficar homogêneo. Divida a mistura na forma de bolinhos e leve ao forno por 25 minutos até dourar.

Dica: você pode substituir as frutas pelas quais quiser. Exemplos: pera em vez de maçã, frutas vermelhas em vez das tâmaras etc.

Panqueca fitness de coco



Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1 1/2 xícara de coco ralado
- 2 colheres de açúcar de coco
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 400 ml de leite de coco
- Uma pitada de sal
- 1 colher de óleo de coco
- Para servir: frutas frescas, melão, mel ou xarope de bordo, iogurte de coco

Modo de preparo

Em uma tigela média, misture farinha de arroz, coco, açúcar de coco, bicarbonato de sódio, leite de coco e sal. A mistura deve ficar bem espessa e pegajosa.

Adicione o óleo de coco em uma panela em fogo médio. Coloque colheradas da mistura à panela para criar pequenas panquecas. Você pode usar um cortador de biscoitos redondo para criar círculos perfeitos, se preferir.

Frite por cerca de 2 minutos de cada lado. Sirva com frutas frescas, melão, mel ou xarope de bordo e iogurte de coco.

Panqueca de batata doce



Ingredientes

- 1 batata doce de cerca de 150 g descascada e picada grosseiramente
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 xícara de farinha integral
- 1 colher de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

Em uma panela com água quente, cozinhe a batata doce.

Em uma tigela de tamanho médio, adicione a farinha de linhaça, o vinagre de maçã e o leite e deixe por 5 minutos até coalhar.

Quando a batata doce estiver macia, transfira para uma tigela e amasse bem. Adicione a mistura de leite junto com a farinha integral, o fermento e o bicarbonato de sódio e misture.

Aqueça uma panela em fogo médio-alto e adicione cerca de 2 a 3 colheres de sopa da mistura de panquecas. Frite até formar bolhas, depois vire. Quando as panquecas estiverem prontas, transfira para o forno para manter aquecido.

Utilize a cobertura que preferir. Sugestão: chocolate 70% cacau e frutas frescas.

Torta gelada de três camadas



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado;
- Uma colher de (sopa) de maisena;
- 1 lata de leite de vaca (mesma medida da lata de leite condensado).

Segunda camada:

- 3 colheres de (sopa) bem cheia de Nescau;
- 2 colheres de (sopa) de maisena;
- 1 lata de leite de vaca (medir também na lata de leite condensado);

do);

- 2 colheres de (sopa) de margarina;
 - Duas colheres de (sopa) de açúcar.
- Terceira camada:
- Uma lata de creme de leite;

- 2 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de preparo

Então, comece a receita preparando a primeira camada da torta, assim, dissolva a maisena em um pouco de leite em uma panela média, mas, coloque apenas um pouco para evitar que empelote. Em seguida, acrescente o restante do leite e o leite condensado levando ao fogo baixo até engrossar.

Depois disso, deixe cozinhando em fogo baixo por aproximadamente 4 minutos mexendo bem para que não queime. Assim, após o cozimento deixe esfriar e coloque a primeira camada em uma travessa e reserve.

Então, dissolva a maisena em um pouco de leite em uma panela acrescentando o restante do leite, o açúcar, o nescau e a margarina. Depois disso, leve ao fogo até engrossar. Assim, deixe cozinhando em fogo baixo por apro-

ximadamente 4 minutos. Então, desligue o fogo e aguarde esfriar. Depois que esfriar, coloque por cima da primeira camada feita anteriormente.

Para finalizar, vamos ao preparo da terceira e última camada, assim, misture sem precisar levar ao fogo o creme de leite com o soro e o açúcar. Então, com a ajuda de uma colher coloque a mistura por cima da segunda camada e leve a travessa para gelar por aproximadamente 4 horas ou de um dia para o outro. E pode se servir dessa maravilha de receita.

Sugestões de consumo para a receita

Então, essa receita é ótima para servir como sobremesa após o almoço de domingo ou durante a semana por ser bem rápida e prática, assim, faça ainda essa semana a receita de torta gelada de três camadas para deixar seus familiares com água na boca e pedindo mais.