



FAMOSOS



Vida de Marília Mendonça pode virar filme

Marília Mendonça pode ter a história de vida contada em mais um projeto audiovisual. Além da já confirmada série documental para a Netflix, a trajetória da artista pode virar um longa-metragem ficcional. De acordo com o colunista Fefito, do Splash, a família, que, nos últimos dias, recebeu o conjunto xadrez que a cantora utilizava no momento do acidente, já tem recebido propostas para desenvolver o projeto.

Duas produtoras de cinema já manifestaram a intenção de produzir um filme sobre a trajetória da rainha da sofrência, cuja morte completou três meses no último fim de semana. Ainda segundo a publicação, o enredo do longa giraria em torno da ascensão meteórica da menina pobre, que se tornou uma das maiores

cantoras da história do Brasil e foi a artista feminina mais executada do país por três anos consecutivos.

LEGADO DE MARÍLIA MENDONÇA TAMBÉM PODE VIRAR MUSEU

Além das propostas para o cinema e da série documental, a história de Marília Mendonça pode virar uma exposição. Segundo o colunista Leo Dias, do Metrôpoles, os familiares da sertaneja pretendem construir um museu para preservar a memória da rainha da sofrência. O figurino preto e branco, utilizado por Marília no dia da queda do avião, estaria entre os itens do acervo. Vale destacar que o look era um dos favoritos da cantora, que já foi vista inúmeras vezes com a vestimenta antes do acidente.

Luana Piovani explica o real motivo da separação de Pedro Scooby

Luana Piovani explicou a decisão de não permitir a aparição dos filhos no vídeo do Anjo do "BBB 22". Está confinado no reality, Pedro Scooby venceu a prova ao lado de Paulo André. Segundo a atriz, a autorização de imagem das crianças que teria que ser dada à Globo seria "vitalícia por umas cinco vidas".

"Vim aqui bater um papinho com vocês que ficam me alucinando nos comentários. Não vai ter a imagem dos meus filhos no negócio do Anjo porque a autorização era praticamente vitalícia para mais umas cinco vidas, de utilização de imagem mesmo se o Pedro sair", esclareceu.

LUANA PIOVANI AFIRMA QUE ESTÁ PROTEGENDO OS FILHOS

O vídeo com mensagens dos familiares e amigos é um momento

sempre muito esperado pelos participantes que conquistam a prova. Luana afirmou que, por nunca ter se submetido à empresa, não poderia fazer diferente com Dom, de 9 anos, e os gêmeos Liz e Ben, de 6.

Piovani destacou ainda que está fazendo seu papel de mãe. "Eu nunca me submeti à grande empresa e não vou, agora, submeter os meus filhos. Vou fazer o papel maravilhoso de mãe que, aliás, é o meu melhor papel. Tô protegendo os meus filhos", justificou a apresentadora.

LUANA PIOVANI DIZ QUE 'NINGUÉM MORRE DE SAUDADE'

Alvo de elogios de Pedro Scooby, Piovani segue acompanhando o reality e já fez questão de garantir que está torcendo para o ex-marido. A artista havia dito



anteriormente que não iria comentar sobre o programa. "Agora, como eu sei que vocês estão muito preocupados com a minha vida, a do Pedro e até dos meus filhos, eu queria dizer que ninguém morre de saudade, não, tá? Passei três me-

ses no lockdown longe dos meus filhos porque as crianças estavam travadas aqui e sobrevivi. Deu certo. Tem três semanas que ele está lá, não vai morrer, não. Estou protegendo o meu maior tesouro", afirmou.

Anitta usa look de R\$ 25 mil inspirado no 'Super Bowl' e reúne famosos em ensaio de Carnaval em SP



Anitta declarou torcida para o Cincinnati Bengals no SuperBowl

2022 e escolheu um look de vinil importado avaliado em R\$ 25 mil,

da estilista Michelly X, em homenagem ao time para se apresentar em seu bloco em São Paulo, onde foi carregada no colo por ex-BBB.

A cantora já havia revelado em entrevista a Jimmy Fallon que estava se envolvendo com Tyler Boyd, que veste a camisa 83 – estampado no figurino da artista –, um dos jogadores do time.

"Eu tenho certeza de que eles vão ganhar porque vou garantir que ele terá uma ótima noite antes do jogo. Ele vai ter uma ótima noite e vai ganhar, pode apostar todo o seu dinheiro", comentou.

Vários famosos marcaram presença na Arena Carnaval SP, no Memorial da América Latina, na capital paulista. Gkay, que foi vestida de animadora de torcida ao evento, contou ainda com Lexa, Camila Loures, Luciana Gimenez, Thelma Assis e Dani Calabresa. Pelo ensaio passaram Fernanda Paes Leme,

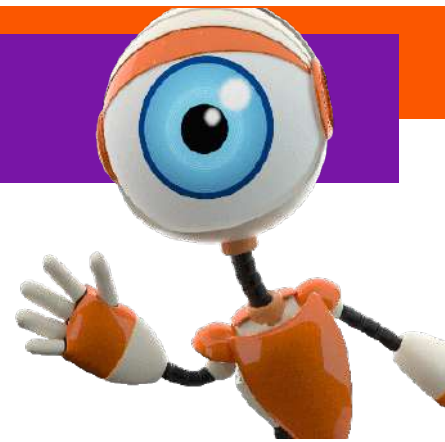
Enzo Celulari, João Guilherme, filho de Fausto Silva, Luciana Gimenez, Gabi Lopes e Sasha Meneghel.

TYLER BOYD DESPISTA SOBRE ENCONTRO COM ANITTA NO SUPER BOWL

Tyler Boyd tem 27 anos e é recebedor do Bengals desde 2019. Em entrevista a "UOL Esporte", ele falou sobre a relação com Anitta. "Eu a conheci em Miami, nós ficamos amigos, e aí... é só uma amizade", garantiu o atleta. "Nós nos relacionamos um pouco antes da temporada começar, conversamos, e ela está feliz por mim, me parabenizou", explicou.

Anitta está em Los Angeles nos últimos dias, mas não se sabe se brasileira estará no SoFi Stadium para o jogo. Boyd manteve o sorriso do rosto, mas não confirmou. "Não tenho certeza. Mas acho que ela vai", disse o jogador.

DESTAQUES DO BBB



Boninho confirma Big Fone nesta semana, mas apaga spoiler. Entenda!



Boninho usou as redes sociais para comentar o "BBB 22", inclusive a expulsão de Maria, com a qual não concordava inicialmente. O diretor respondeu dois comentários no Instagram sobre o Big Fone, revelando que esta semana seria a que

os participantes do reality teriam a surpresa.

O spoiler veio em um vídeo publicado por ele, em que citava os acontecimentos do dia, marcado pela atriz sendo expulsa. "E você me pergunta o que eu estou fazendo

do agora, depois desse dia louco. Tomando um Argmanac, para ver se eu relaxo, acho que só assim. Saúde para vocês ó, 'tim tim'. Já tomei um vinho também, tá?", dizia.

Em seguida, um seguidor logo comentou. "E o Big Fone, quando toca? Está demorando!", indagava, rindo. "Que tal essa semana!", respondeu Boninho, mas logo em seguida apagou o comentário. O diretor, no entanto, deixou outra resposta na web que animou os fãs. "Big Fone essa semana", disse outra fã. "Boa, está na hora!", disse o "Big Boss".

BONINHO CONCORDA QUE BIG FONE TEM QUE TOCAR EM BREVE

Boninho havia respondido comentário em seu vídeo com spoilers do Big Fone, mas apagou em seguida.

PAREDÃO DE BÁRBARA FOI OFUSCADO POR EXPULSÃO DE MARIA NO 'BBB 22'

A decisão de manter o Paredão

após Maria ser expulsa do programa não afetou em nada o resultado. Bárbara saiu com ampla maioria dos votos, como já era indicado desde a formação da berlinda no domingo (13), ainda que tenha preocupado alguns fãs pelo futuro de Natália no jogo.

Caso o Big Fone toque esta semana, Tadeu Schmidt provavelmente irá confirmar no programa desta quinta (17), quando costuma anunciar as dinâmicas da semana que afetarão o jogo dos brothers. O apresentador também vinha dando discursos bem diretos e incisivos, de forma a impulsionar os participantes a jogarem mais.

Desta vez, no entanto, Tadeu optou por um caminho mais misterioso e discurso feito para confundir os confinados, revelando apenas que Maria estava bem após sua expulsão horas antes do Paredão. Natália ficou extremamente abalada com a saída da sister, já que foi a vítima de sua agressão.

PROVA DO LÍDER

VIP e Xepa: confira a divisão da casa feita pelo Líder Lucas

A Prova do Líder desta quinta-feira (17) envolvia habilidade! Nela, cada jogador tinha três chances para tentar jogar uma bola e fazer o máximo de pontos possíveis, enquanto o máximo de pontos era feito ao acertar o gol. Outra regra da prova foi de que quem ficasse por último iria direto para a Xepa que, no caso, foi Jessilane. Para a fase final da prova, quatro brothers se classificaram: Eslovênia, Lucas, Tiago Abravanel e Gustavo, mas o

grande vencedor mesmo foi Lucas. Jade Picon transfere o colar do Líder para o brother e ele pega suas pulseirinhas. Suas escolhas são:

VIP

Lucas
Eslovênia
Natália
Linn da Quebrada
Douglas Silva
Arthur Aguiar

Xepa

Brunna Gonçalves
Eliezer
Gustavo
Jade Picon
Jessilane
Laís
Larissa
Paulo André
Pedro Scooby
Tiago Abravanel
Vinicius



Maria quebra o silêncio após expulsão e desabafa: 'Erros não me definem'



Maria, do "BBB 22", se pronunciou pela primeira vez após ter sido expulsa do reality por acertar um balde na

cabeça de Natália no último "Jogo da Discórdia". Os registros foram feitos nos bastidores do "Domingão" com

Huck", o que mostra que a emissora quebrou os protocolos para participantes desclassificados. A artista, que já tem sido cotada para uma nova série da Globo, deu um depoimento em vídeo ao Gshow e garantiu que está bem.

"Minhas mariconas, meus queridos e minhas queridas que me acompanharam nessa trajetória muito doida que é o 'BBB', só quero passar pra dizer que tá tudo bem, na medida do possível, eu tô tentando entender como é que tá o mundo aqui fora, porque a gente entra em uma imersão e sair é uma coisa diferente, até porque a gente sai muito diferente", disse a artista.

'BBB 22': MARIA AGRADECE O CARINHO DO PÚBLICO APÓS EXPULSÃO

Maria espera que os bons mo-

mentos que ela passou na casa prevaleçam na memória do público. "Bola pra frente, vida que segue, o jogo lá dentro também, mas aqui fora, minha vida continua e eu espero poder continuar mostrando a Maria autêntica que eu fui lá dentro e que vocês fiquem sempre com a imagem positiva de tudo que eu fiz. Os erros acontecem, mas eu sei que eles não me definem. Se essa era a maior preocupação de vocês, eu tô ciente e tô lidando com isso", pontuou.

Por fim, Maria agradeceu ao acolhimento que tem recebido de grande parte do público. "Obrigada por todo apoio e por todo carinho, por todas as mensagens e por tudo de bom que vocês estão falando e o resto... Vocês já tão ligados como é meu jeito! Tamo aí também! Tamo aí resolvendo", brincou.

Eliminada, Bárbara acredita que Arthur Aguiar vai ganhar o reality. 'Mesmo sozinho'

A quarta eliminada no Paredão do 'BBB 22', Bárbara Heck avaliou sua participação e outros competidores. A modelo definiu o jogo de Arthur Aguiar e adiantou que ele deve ganhar o reality show, apesar de ser o rival de sua grande amiga e aliada no programa, Jade Picon. Bárbara saiu do "BBB 22" com a grande maioria dos votos no Paredão contra Arthur Aguiar e Natália, vítima da agressão de Maria, que a fez ser expulsa nesta terça-feira (15). Ao participar do Café com

o Eliminado, a sister revelou que acredita que o ator com quem disputou a berlinda vai ganhar o programa, e o classificou como "grande jogador".

Na dinâmica do "Mais Você", de dar rótulos aos ex-colegas de confinamento, Bárbara citou Arthur Aguiar quando surgiu o de "jogador".

"Ele joga com inteligência mesmo ele estando sozinho, porque os amigos dele são difíceis de comprarem a combinação de votos e [a

estratégia] de se proteger. Mesmo sozinho ele faz um bom trabalho para se defender do paredão", avaliou a modelo.

Ao ser pressionada sobre quem ela queria que ganhasse o programa, e não quem achava que iria ganhar "pelo que estava vendo", justificativa usada por ela, a ex-sister afirmou que queria Laís na final. "Lógico que minha torcida é para Laís, que é minha aliada, mas acho difícil pelo o que estou vendo", confessou.





Como mudar e melhorar de vez a qualidade do sono



Todo mundo sabe que dormir faz bem e é mais do que necessário estarmos descansados e bem dormidos. Cada vez mais descobrimos que uma boa qualidade do sono é o pilar principal de uma vida mais saudável e bem sucedida, por isso uma de nossas maiores resoluções para 2022, é limpar e melhorar nosso sono, descansando de forma mais profunda e passando longe da insônia.

Por isso, para te trazer junto conosco nessa missão, separamos algumas dicas infalíveis para você pôr em prática diariamente e dar um boost na qualidade do sono, o que irá simultaneamente melhorar todos os aspectos da sua vida. Vem com a gente:

Coloque o pijama na hora certa

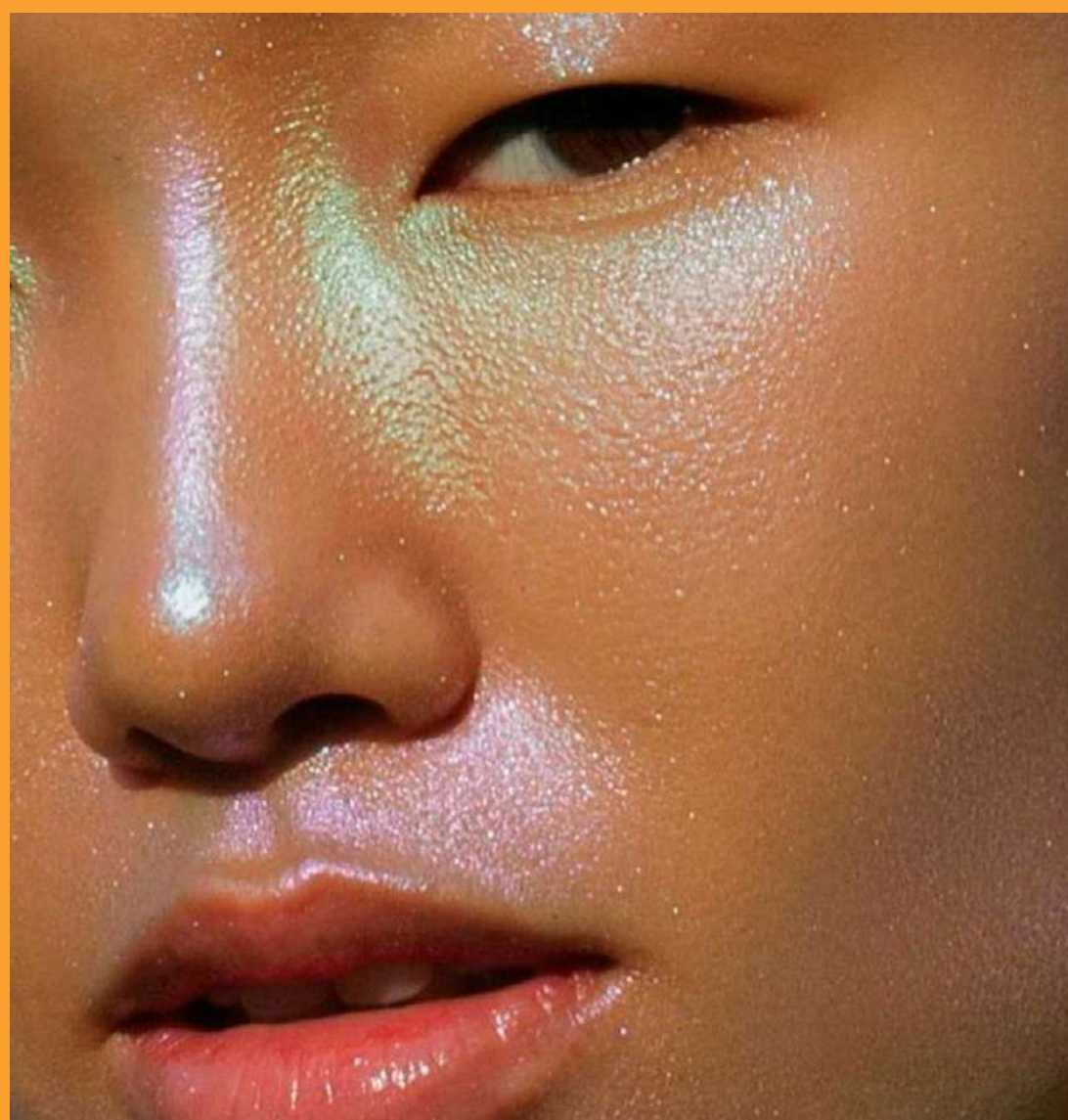
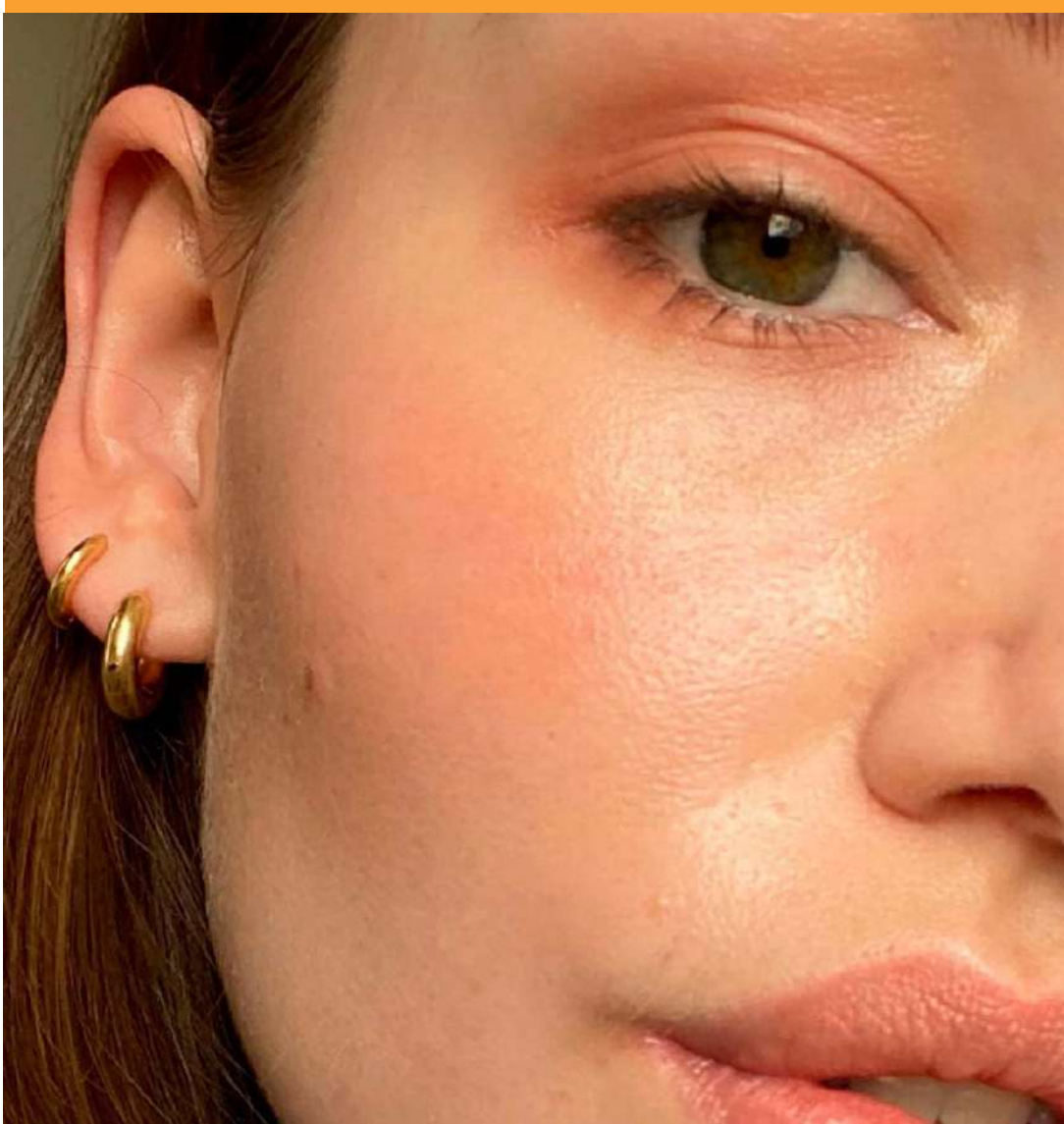
Assim como é importante nos vestirmos para trabalhar até quando ficamos em casa, ter um pijama também é indispensável para melhorar sua qualidade do sono, pois nosso corpo e mente irão associar

aquela roupa a hora de dormir. Mas atenção, o que você não quer fazer é vestir seu pijama, digamos, às 19h e depois assistir TV por duas horas no sofá, fazer a janta ou qualquer outra função noturna. O que você veste para dormir pode ajudá-lo a criar essa rotina do sono que você precisa para uma noite restauradora, então, deixe para se trocar a hora que for deitar.

Controle o estresse noturno

O cortisol - hormônio do estresse - é o inimigo número um do descanso, então, é importante controlarmos o estresse e os estímulos durante algumas horas anteriores ao sono. Como fazer isso? Crie uma rotina mais relaxante para sua noite, leia, assista programas mais tranquilos, medite ou escreva em um diário. Aqui não tem regra, encontre algo prazeroso que te relaxe e coloque-o em prática nesses momentos anteriores a hora de dormir e você vai ver como sua qualidade do sono vai progredir!

Guia de cuidados com a região dos olhos: como combater as olheiras



Quem possui olheiras sabe o quanto elas podem incomodar. Apesar de não serem um problema, elas ainda afetam a nossa autoestima, nos levando ao desejo de encontrar soluções para acabar com a aparência cansada e combater as olheiras.

As causas da formação dos círculos escuros abaixo dos olhos são muitas, desde condições genéticas até hábitos de vida não saudáveis, então é importante que você analise se suas horas de sono estão sendo suficientes antes de encontrar soluções para combater as olheiras. Para entendermos melhor sobre o assunto, convidamos a dermatologista Dra. Silvia Quaggio para nos contar um pouco mais sobre, além de trazer dicas infalíveis e caseiras para amenizar os dark circles. Vem ver:

Como evitar

Quando falamos de olheiras, o maior desejo é evitar a formação delas, mas por vezes não é possível,

já que as mesmas podem se formar por fator hereditário. Por outro lado, há quem desenvolve os círculos escuros em volta dos olhos por conta do tabagismo, noites de sono ruins e até mesmo através do atrito na hora de tirar a maquiagem. Por isso, o primeiro fator para combater as olheiras é ter hábitos de vida saudáveis, dormindo pelo menos oito horas por noite.

Tratando com produtos

Uma forma de combater as olheiras é investir em cosméticos destinados ao cuidado a área de olhos. Eles devem ser usados na sua rotina de skincare, após lavar o rosto, antes da aplicação do hidratante. A fórmula desses produtos é um fator super importante e, segundo Dra. Silvia, "os melhores ativos para tratar as olheiras são a base de ácido tranexâmico, kójico, nicotinamida ou aqueles super hidratantes que irão melhorar a textura da pele".

A cafeína é outro ativo muito utilizado nos cremes e sérums destinados a área dos olhos, já que ajuda a estimular a circulação de sangue no local, diminuindo as olheiras e bolsas.

O que não fazer e usar

É importante saber o que fazer para combater as olheiras, mas também o que não fazer ou usar. Segundo a Dra. Silvia, devemos evitar esfregar a região dos olhos, pois, essa é a área onde obtemos a camada mais fina da pele, sendo super sensível. Logo, se você possui o hábito de coçar a região, deve se livrar dele, procurando sempre tratar com delicadeza, tanto na lavagem, quanto na hora de hidratar.

Já quanto aos cosméticos, recomendamos os ativos que devem ser utilizados, mas os que você deve evitar usar nas regiões dos olhos são as soluções adstringentes, pois, elas

irão desidratar a pele, enrugando a mesma. Somando a essa lista, temos outros ativos que são altamente irritativos como os tópicos utilizados para o tratamento a acne, que não devem ter contato com a área delicada da região dos olhos.

Combatendo as olheiras

Por fim, para combater as olheiras de vez é necessário combinar o uso dos cosméticos com tratamentos dermatológicos, mas antes disso é preciso analisar se ela é profunda ou não, pois, isso irá determinar o tipo de tratamento realizado. Nas olheiras profundas, a Dra. Silvia relata que o melhor é o preenchimento com ácido hialurônico, já naquelas que não há profundidade que são olheiras mais avermelhadas ou arroxeadas, o tratamento indicado são os a laser. Esse tipo de procedimento vai até a camada mais profunda da pele, de uma maneira que afeta os vasos para melhorar a pigmentação da olheira.

DICAS

Essa é a nova cor tendência na maquiagem

A todo momento estamos atentas às novas tendências, seja de moda, beleza ou decoração. Apesar de amar ter liberdade para nos expressarmos, não podemos negar que somos sim influenciadas pelo que as pessoas e o

mercado estão usando. A maquiagem é um meio que também possui muitas referências das trends, sempre surge uma nova cor tendência, maneira de arrumar a sobrancelha que ficamos tentadas em seguir.

Por falar em cor tendência, as novas tonalidades do momento nos incentivam a ousar nas makes coloridas e fugir do clássico esfumado marrom e preto. A nova coloração que está bombando no mundo da maquiagem é também

uma das mais usadas na moda no momento, o verde. Nós já adotamos ela no nosso look e agora, estamos prontas para trazer para e beleza também e aqui te mostramos como você também pode trazer ela para o seu dia a dia.

sendo super fácil de ser feito, além de ser cool.



A todo momento estamos atentas às novas tendências, seja de moda, beleza ou decoração. Apesar de amar ter liberdade para nos expressarmos, não podemos negar que somos sim influenciadas pelo que as pessoas e o mercado estão usando. A maquiagem é um meio que também possui muitas referências das trends, sempre surge uma nova cor tendência, maneira de arrumar a sobrancelha que ficamos tentadas em seguir.

Por falar em cor tendência, as novas tonalidades do momento nos incentivam a ousar nas makes coloridas e fugir do clássico esfumado marrom e preto. A nova coloração que está bombando no mundo da maquiagem é também uma das mais usadas na moda no momento, o verde. Nós já adotamos ela no nosso look e agora, estamos prontas para trazer para e beleza também e aqui te mostramos como você também pode trazer ela para o seu dia a dia.

A beleza de Emma Chamberlain no Met Gala foi uma das mais faladas do evento. A influenciadora mostrou como o delineado verde neon é capaz de transformar um esfumado clássico em um olho chamativo e cool. O traço em pontos estratégicos como o canto interno e meio do olho trouxeram um iluminado na medida certa, tirando o visual totalmente do óbvio.

Se vamos apostar na cor tendência, então por que não em um olho esfumado em verde? Para deixar o visual mais usual e até mesmo equilibrado, aposte no delineador preto e capriche na máscara de cílios, assim você nem sentirá que está com uma sombra diferente do que já estava acostumada.

Se você deseja apostar na cor tendência, mas de uma maneira discreta, aposte no delineado em um tom mais escuro. O traço reto na pálpebra fixa foge do clássico gatinho, trazendo modernidade, mas ainda sim de uma maneira delicada.

Outra opção do olho todo criado na cor, mas agora ainda mais cool, por causa do efeito glossy. Faça o esfumado normalmente e depois aposte em um produto destinado a trazer esse efeito molhado que é uma super tendência e perfeito para looks leves para usar no verão.

Os tons mais fechados dessa cor tendência são também uma ótima opção. Eles criam um visual mais discreto, ótimo para quem está iniciando nas makes coloridas.

Para trazer a cor para o dia a dia, de uma maneira leve, discreta, mas ainda presente, faça um delineado na parte inferior dos cílios. A técnica vai te deixar mais segura para aos poucos dar uma chance para as sombras coloridas.



A cantora Solange Knowles foi além e uniu duas tendências de make: a sombra verde e a boca contornada com lápis marrom. Nos olhos, o visual monocromático foi aplicado apenas na pálpebra móvel,



Já Rihanna, apostou em um esfumado com dois tons da cor tendência, sendo um mais claro e cintilante no meio dos olhos, e outro mais forte contornando o olho através de um desenho alongado.



Cachos definidos: truques e segredos para finalizar o cabelo



As donas de cabelo cacheado, crespo ou ondulado são divididas em dois grupos: aquelas que amam o volume e outras que preferem a definição. Claro que podemos encontrar maneiras de unir os dois, mas quando falamos em cachos definidos é comum que o volume seja mais baixo.

O tipo de curvatura do fio também influencia no resultado, mas ter os cachos definidos é a junção de alguns fatores, como o tipo de finalização realizada e a rotina de cuidados que cada pessoa possui com suas madeixas. Então, se o seu sonho é ter cachos bem formados, mas ainda não encontrou a melhor maneira de atingir esse resultado, vem com a gente, pois selecionamos algumas dicas que

vão te ajudar a garantir os cachos definidos.

Preparando os fios

O primeiro passo para atingir os cachos definidos é a lavagem, que deve ocorrer no máximo três vezes na semana, já que o cabelo cacheado é naturalmente mais seco que os demais. Aplique o shampoo apenas na raiz, fazendo uma massagem, e depois o condicionador somente no comprimento. Então é só seguir a etapa de tratamento de acordo com seu cronograma capilar.

Com os fios limpos é hora de desembaraçar - processo que deve ser feito sempre com os cabelos molhados. A ferramenta escolhida para realizar esse trabalho faz total diferença, pois ela deve ser capaz de pentear os fios sem quebrar. Para isso, prefira escovas destinadas a cabelos cacheados e crespos, que tendem a ter cerdas firmes. Outra técnica que ajuda a evitar a quebra, é iniciar penteando as madeixas a partir das pontas, subindo gradativamente até o topo, assim você evita a formação de nós.

Finalização

A escolha da finalização irá determinar diretamente no resultado dos cachos, assim como a quantidade de produto utilizada, ou seja, quanto menos creme, mais volume, e vice-versa. Existem duas técnicas que são muito comuns a quem busca cachos definidos. A primeira é o dedoliss, no qual, após passar cre-

me no cabelo, você enrola mechas finas nos dedos, imitando o formato de um babyliiss. Essa técnica requer um pouco mais de tempo, porém é a que garante fios mais definidos e curvados.

Outra técnica muito utilizada é a fitagem, sendo essa a preferida de muitos por sua praticidade. Após pentear os fios, passe os dedos abertos entre as mechas, esse processo irá ajudar a separar os cachos, deixando eles mais definidos. Hoje encontramos no mercado escovas de cabelo que facilitam esse processo, realizando por si só a fitagem.

Crems e gelatinas

O creme de pentear ajuda a atingir os cachos definidos, mas é importante que você dê preferência para aqueles destinados à sua curvatura de fio. Além de ajudar na definição, eles também irão hidratar e nutrir os fios. O importante é que você utilize a quantidade certa de produto, ou seja, se usar pouco, a definição pode não acontecer, mas se exagerar na dose, o resultado é um cabelo pesado e com pouco movimento. O ideal é que você aplique aos poucos, observando como está o caimento.

Outro cosmético que pode te ajudar na finalização é a gelatina, pois ela garante cachos definidos durante todo o dia e, inclusive, um day after maravilhoso. A gelatina possibilita uma fixação maior e você pode aplicá-la sozinha, mecha por

mecha para um resultado menos volumoso ou misturada com o creme para atingir mais movimento.

Secagem

Você pode optar por deixar seus fios secarem naturalmente, mas se deseja potencializar ainda mais a definição, a dica é utilizar o secador com difusor, já que esse acessório evita o frizz e ajuda os cachos a se formarem. O único problema é que ele pode tornar o fator encolhimento maior, deixando o cabelo visualmente mais curto. Então se esse for um aspecto que te incomoda,



vale apostar na touca difusora, que entrega um resultado similar, com a vantagem de não afetar tanto o comprimento.

Dicas Gastronômicas

4 receitas com arroz rápidas e fáceis

Arroz com frango, couve-flor e curry

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 300g de peito de frango em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (café) de curry
- 1 cubo de caldo de galinha
- 150g de vagem picada
- 2 xícaras (chá) de couve-flor picada
- 3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1/2 xícara (chá) de coentro picado

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira com o óleo, em fogo médio, e frite o peito de frango temperado com



o alho, sal e pimenta por 5 minutos ou até dourar e secar toda a água. Adicione a cebola, o curry, o caldo de galinha, a vagem, a couve e refogue por 3 minutos ou até amaciarem os legumes. Acrescente o arroz, o coentro, acerte o sal, se necessário, e cozinhe por mais 2 minutos. Desligue e sirva em seguida.

Arroz com brócolis

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
- 1/4 de xícara (chá) de vinho branco seco
- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 4 xícaras (chá) de brócolis em buquês
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Leve ao fogo médio uma panela com o óleo, a cebola e o alho. Frite até que a cebola murche e o alho fique dourado. Acrescente o arroz e misture. Coloque o vinho e

espere até que ele evapore (cerca de 1 minuto). Junte o caldo de legumes, o brócolis e tempere com sal. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe até a água secar. Misture metade do queijo ralado com o arroz ainda na panela. Transfira para uma travessa, polvilhe com o restante do queijo ralado e sirva.



Arroz carreteiro de de pressão



- 4 e 1/2 xícaras (chá) de água quente
- 1 tomate picado
- Sal e cebolinha picada a gosto

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, em fogo médio, e doure a calabresa e o bacon.

Adicione a cebola, o alho e refogue por 2 minutos. Acrescente a carne-seca e frite por 5 minutos. Junte o arroz e refogue por 3 minutos.

Despeje a água quente, o tomate, acerte o sal, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos depois de iniciada a pressão. Desligue e deixe sair a pressão completamente.

Abra a panela para verificar se o arroz e a carne estão cozidos.

Se for necessário, cozinhe por mais 5 minutos com a panela aberta. Retire da panela, coloque em um refratário e polvilhe com cebolinha. Sirva quente.

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 gomo de linguiça calabresa em cubos
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500g de carne-seca dessalgada em cubos
- 2 xícaras (chá) de arroz parboilizado cru, lavado e escorrido

Arroz cremoso com casquinha

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1/3 de xícara (chá) de presunto em cubos
- 1/2 pimentão vermelho em cubos
- 1 cenoura ralada
- 1 lata de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado



- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca

Modo de preparo

Em uma vasilha, misture o arroz, a ervilha, o presunto, o pimentão, a cenoura, o creme de leite e tempere com sal e pimenta a gosto. Despeje em um refratário e cubra com a muçarela. Polvilhe com o parmesão, a farinha de rosca e leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos para gratinar. Sirva em seguida.



2 dicas de como fazer salada de frutas assada

Salada de frutas assada com canela



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abacaxi cortado em pedaços grandes
- 1 pera com casca cortada em pedaços grandes
- 2 bananas-nanicas cortadas em pedaços grandes
- 1 manga Haden média cortada em pedaços grandes
- Rapas da casca de laranja
- 1 maçã com casca cortada em pedaços grandes
- 1/2 caixinha de morango cortado em pedaços grandes

- Suco de 2 laranjas
- 1 col. (sopa) rasa de açúcar demerara
- 1 pitada de canela em pó

Modo de preparo

Coloque as frutas em uma assadeira média. Raspe um pouco da casca de laranja, sem chegar à parte branca. Em seguida, adicione o suco de limão e salpique o açúcar e a canela em pó. Não é necessário mexer. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 15 a 20 minutos ou até dourar. Sirva.

Salada de frutas assadas light



Ingredientes

- 1 abacaxi descascado e cortado em cubos
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de mel (ou adoçante culinário a gosto)
- 1 maçã descascada e cortada em cubos
- 2 xícaras (chá) de morango partido ao meio
- 1 pera descascada e cortada em cubos
- 10 damascos secos cortados em tiras

- 1 manga descascada e cortada em cubos

Canela em pau a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, bata 1/4 do abacaxi com a água e o mel até virar um suco. Distribua o restante do abacaxi, as outras frutas e a canela em uma fôrma refratária. Regue com o suco. Cubra a fôrma com papel-alumínio. Leve ao forno por 30 minutos. Sirva em seguida.