



FAMOSOS

Ana Beatriz Nogueira está livre do câncer após operação e médicos descartam quimioterapia



Ana Beatriz Nogueira está enfim livre do câncer no pulmão. A atriz, que descobriu a doença no início de março, quando contraiu uma influenza e preci-

sou fazer uma tomografia, foi operada na última quinta-feira (10) para retirar o tumor, que estava em estágio inicial. A intérprete de Elenice em "Um lugar

ao Sol" - personagem que inclusive também vai descobrir uma doença - chegou a receber apoio de vários colegas de trabalho ao anunciar a doença. A previsão, agora, é que Nogueira receba alta já na próxima quarta (16).

De acordo com informações da colunista Patrícia Kogut, do jornal "O Globo", os médicos ficaram felizes com o resultado da operação porque, ao retirar o tumor completamente, perceberam que a atriz não vai precisar sequer passar por outros tratamentos, como geralmente acontece nesses casos. A radioterapia e a quimioterapia foram dispensadas.

A ideia de que a cura acontecesse após a cirurgia já era uma expectativa dos profissionais que acompanharam Ana Beatriz. "Passou, passou! Bendita influenza", celebrou a atriz na publicação.

Vale lembrar que Fátima Bernardes também conseguiu a cura de um cân-

cer após uma operação no útero, sem precisar passar pelos tratamentos complementares. No caso da apresentadora, a doença foi descoberta em um exame de rotina.

ANA BEATRIZ NOGUEIRA RECEBE O APOIO DE FAMOSOS APOS SE VER LIVRE DO CÂNCER

Nas redes sociais da atriz, vários famosos mandaram força à artista, destacando que a cura sempre foi uma certeza para muitos. "Ana, você é gigante! Orgulho de te acompanhar há tanto tempo, minha amiga querida", garantiu Silvia Buarque. "Amo você, musa, inspiração! Toda a cura! Todo o Amor!", escreveu Leticia Sabatella. "Aplaudindo você", destacou a atriz Fernanda Vasconcellos, que acaba de anunciar estar grávida do primeiro filho. "Você brilha muito", reforçou a também atriz Drica Moraes.

Popó faz tatuagem de luta contra Whindersson Nunes e web reage

Acelino Popó eternizou a luta contra Whindersson Nunes. O tetracampeão mundial de boxe tatuou o combate com o humorista no peito. O boxeador publicou a novidade nas redes sociais e recebeu elogios dos seguidores pela humildade.

A nova tatuagem de Popó são dois homens lutando, representando ele e Whindersson, ligados por batimentos do coração. O nome do humorista também está escrito no desenho. "Gratidão em forma de homenagem! Tatuado na pele e no coração! Obrigado por tudo, meu campeão", escreveu Popó. O gesto agradou os seguidores do boxeador, que não pouparam elogios. "Máximo respeito", escreveu um. "Você só faz ser um cara mais forte assim!", elogiou outra. "Isso é gratidão de um campeão", observou um terceiro.

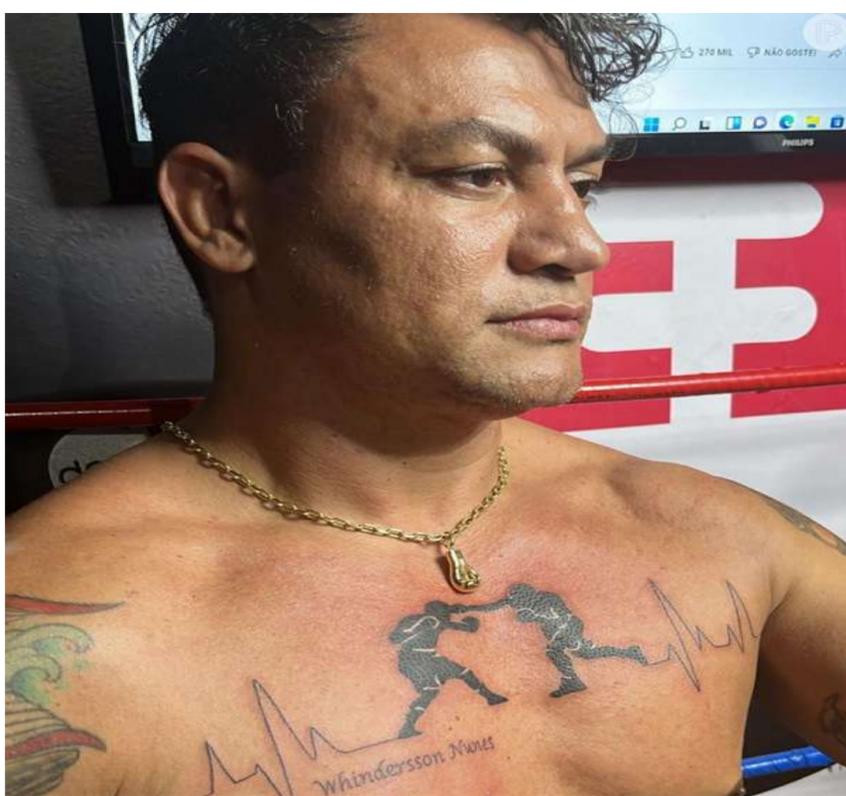
A luta entre Popó e Whindersson Nunes aconteceu no dia 30 de janeiro, em Balneário Camboriú (SC). Atualmente, Popó está em carreira política, mas não recusou

o desafio de lutar contra o humorista, que teve o primeiro contato com o esporte em 2018. Em depoimentos recentes, o comediante contou que o Boxe o ajudou na luta contra a depressão.

FAMOSO AJUDOU WHINDERS-SON A SAIR DA DEPRESSÃO

Whindersson Nunes abriu o jogo sobre a crise de depressão que enfrentou em 2019, quando optou por se afastar dos holofotes, durante o espetáculo de stand up "É de Mim Mesmo", na Netflix.

No especial, Whindersson contou que recebeu a ajuda de Alok na época. "Ele é um cara sensacional, gente boa demais, umas das pessoas com o coração mais legal que eu já vi na minha vida", elogiou. "Ele queria ir lá em casa porque via que eu não queria sair. Ele queria me tirar de casa: 'vamos gravar, cara?', 'vamos conhecer o estúdio novo'. E eu estava naquela de 'não cara, não quero trabalhar, sair...'", detalhou.



Grávida, Virgínia Fonseca admite que tem pressentimento em relação a sexo do bebê



Virgínia Fonseca, grávida pela segunda vez do cantor Zé Felipe, admitiu que acha estar esperando um menino. A influenciadora já fez o primeiro ultrassom e já escolheu nomes para o novo filho, mas ainda

não sabe o sexo do bebê.

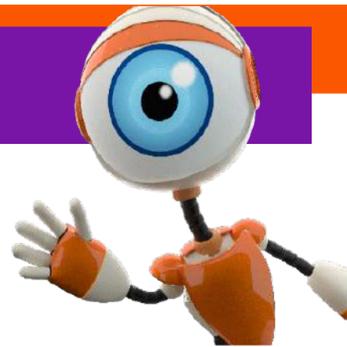
Ainda assim, a mãe de Maria Alice - que agora se tornou a irmã mais velha - explicou que a sensação, que se tornou quase um pressentimento, começou antes de as pessoas ao redor do casal passaram a torcer pela chegada de um menino. Ela disse que, com a torcida, a ideia tomou força.

"Eu acho que vai ser menino, gente, eu não sei se é porque todo mundo querendo que seja menino, a galera toda falando, e a pressão está me fazendo achar

que é menino, ou se é porque eu realmente estou sentindo que é menino", detalhou Virgínia, que reagiu à ideia de que a nova gravidez teria relação com sua carreira. "Mas desde sempre queria outra menina", admitiu a influencer na legenda dos stories do Instagram. "Só que do nada comeci a achar que é menino", acrescentou.

VIRGÍNIA FONSECA GARANTE QUE FARÁ CHÁ REVELAÇÃO PARA DESCOBRIR SEXO DO SEGUNDO FILHO

Virgínia falou sobre o sexo do segundo filho enquanto respondia a perguntas dos internautas em uma caixinha aberta no Instagram. Uma seguidora da influencer usou a oportunidade para questionar a respeito do chá revelação da segunda gravidez, já que a youtuber descobriu que Maria Alice era uma menina em um evento do tipo. Animada, Virgínia garantiu que a tradição se manteria e que haveria um novo chá. "Claro. Inclusive, estou mega ansiosa", afirmou a mulher de Zé Felipe.



Além do surto de Natália, festa do Líder tem choro, fofoca e críticas. 'Manipulável'



A festa do Líder de Lucas no "BBB 22" foi mais uma vez das mais agitadas. O surto de Natália logo no início do evento predominou na noite dos brothers.

Além das conversas sobre a situação e tentativas de acalmar as envolvidas, os participantes do reality show conversaram muito sobre suas relações e desgastes que vêm ocorrendo.

Como a briga do grupo apelidado na web de "Comadres" (Jessi, Linn da Quebrada e Natália), cuja quarta integrante, Naiara Azevedo volta ao programa nesta quinta (17), foi bem no início da festa, os brothers tiveram tempo de acalmar os ânimos.

Além de curtir as músicas, bebidas e comidas, o maior assunto foi a briga dos meninos com Lucas e a de Gustavo com Arthur Aguiar.

Os casais da edição também tiveram tempo de curtir a companhia uns dos outros, com chamego e momentos de carinho. Jade Picon chegou a ser lembrada por Lucas, citando o affair com PA e como ele mudou desde sua eliminação.

Saiba mais sobre as últimas notícias do "BBB 22".

BRIGA E SURTO DE NATÁLIA REPERCUTEM NA FESTA DO 'BBB 22'
Enquanto alguns ficaram consolando as protagonistas da briga que gerou a situação, Natália, Linn da Quebrada e Jessilane, outros se chocaram ao se deparar com as consequências dela.

O grupo formado por PA, Douglas Silva, Arthur Aguiar e Pedro Scooby viralizou pela reação ao chegar na cozinha e ver Natália chorando muito abraçada com Eslovênia após os gritos, pancadas, e arremesso de objetos.

Embasbacados e sem saber o que fazer, os meninos ficaram chocados. Depois, DG se uniu a alguns brothers para consolar Natália e ouvir seu desabafo no chão da cozinha.

"No final eu sou a surtada, a surtada que chuta porta. Era isso que eu não queria ser aqui dentro. Eu quero ir embora, eu quero minha casa! Um milhão e meio não vale o que eu tô sentindo. [...] Eu prefiro trabalhar, suar do que... Eu tô muito mal cara", disse a mineira.

LINN DA QUEBRADA RECEBE CONSELHOS APOS BRIGA COM NATÁLIA NO 'BBB 22'

Laís ficou no quarto ouvindo Linn da Quebrada chorar as mágoas após a briga com Natália que gerou seu surto. Eslovênia também consolou a cantora, assim como Eliezer.

Já de volta a pista de dança, Natália recebeu abraço e palavras de conforto de Arthur Aguiar, que antes estava estático assistindo seu desabafo no chão da cozinha com DG, Eli, Eslô e Lucas.

Na área comum, Linn da Quebrada também recebeu muitos conselhos de Laís, Gustavo e PA. Jessilane desabafou depois com o grupo dos meninos e explicou o que aconteceu.

Lina afirmou várias vezes que "era um monstro" e tinha medo de como o público estaria vendo a situação. Laís a tranquilizou, dizendo que não era sua culpa que tivesse se aproximado de quem gostava, referindo-se à Jessi.

"Eu sou um monstro!", disse a cantora, depois, já na festa. "Parou, parou. Lina, não viaje. Amanhã vocês resolvem", respondeu Paulo

André. Laís ainda brincou que acabaria expulsa por agredir a amiga se ela repetisse isso novamente.

NATÁLIA É CONSOLADA POR ARTHUR AGUIAR APOS SURTO NO 'BBB 22'

Natália recebeu muito apoio de Eliezer e até a própria Laís. "Isso aqui é uma explosão de sentimentos e a gente vem acumulando isso desde o primeiro dia", falou a médica para a modelo.

"A gente entrou aqui achando que era uma boa e chegou sendo um 'boom!', uma outra coisa. Isso aqui é difícil. Ser racional aqui e esquecer o coração é mais difícil ainda. Entendeu? Todo dia aqui a gente tem que discordar de uma pessoa e o povo vira a cara pra você", disse ainda Laís.

Além disso, um momento em que abraçou Arthur Aguiar e recebeu palavras de consolo dele viralizou na web. Natália confessou para ele que estava com medo, mas ele a tranquilizou.

"Não precisa ficar com medo. Fica calma, relaxa. Isso é só um dia ruim. Você já teve vários dias ruins, esse é só mais um. Vai passar. Amanhã você vai ver que tudo isso que aconteceu hoje, passou. Só seja forte um dia", apoiou o ator.

"Isso aqui não é nada perto de tudo o que você já passou lá fora. Nada, nada. Você vai aguentar firme, amanhã vai ser um novo dia e você vai estar melhor. Tá bom?", garantiu ele. Arthur finalizou dizendo que iria orar por ela antes de dormir, e Natália agradeceu.

FOFOCA SOBRE SURTO DE NATÁLIA TOMA CONTA DA FESTA DO LÍDER NO 'BBB 22'

Lucas e Gustavo avaliaram a situação, enquanto Natália expressava para Eslovênia e Eliezer suas insatisfações com Linn da Quebrada e os motivos pelos quais estava chateada, ressaltando que chegou a conversar sobre a "deslealdade" da cantora anteriormente e as duas se resolveram.

Depois, já na cama, ela passou tempo com Eliezer, seu affair, e os dois conversaram sobre se encontrar fora da casa, entre outros assuntos.

Na pista, os dois brothers elogiaram Linn da Quebrada e julgaram a relação do trio, dizendo que elas não precisam se afastar. "A Lina é uma das pessoas que eu conheci que...", disse Gustavo. "Ela te escuta e te

fala sobre", completou Lucas.

"Fala com uma propriedade e levanta questões sobre o assunto. A Naty não. A Naty pega tudo o que você fala e diz: 'Não sei o que'. Ela não é uma boa ouvinte, é um defeito dela e que ela vai aprender com a vida", analisou Gustavo.

GUSTAVO E LUCAS FALAM SOBRE JOGO E CRITICAM ARTHUR AGUIAR NO 'BBB 22'

Mas não só a fofoca predominou na noite. Os brothers tiveram tempo para conversar sobre suas desavenças e problemas de relação, além do jogo.

Gustavo e Lucas debateram sobre a briga do Líder com os meninos e analisaram o grupo deles. O curitibano falou mal de Arthur Aguiar após a briga dos dois e disse que seus jogos era muito diferentes, e, por isso, se afastava dos amigos.

Apesar de ressaltarem que "ainda gostam" de Douglas Silva, os dois chegaram a um consenso de que Arthur manipula o resto dos brothers. O futuro médico analisou o programa.

"Está se criando uma rivalidade e tá tudo bem, isso é bom pro jogo. A gente tá aqui pra entreter o público. Só não quero que ninguém leve nada para o coração aqui", afirmou. Lucas ainda disse que está se sentindo mal e cansado das discussões.

"Eles tentam me fazer admitir que eu tô errado. Mano, eu não tô errado não", disse ainda, referindo-se ao grupo dos meninos. "Cara, você pediu desculpas pelo o que você achou que tava errado", concordou Gustavo.

Lucas ainda chamou Paulo André de manipulável, exemplificando que primeiro o manipulador teria sido Pedro Scooby e agora é Arthur Aguiar. "Não dá para entender ele. Ele está muito diferente desde que Jade foi embora", comentou.

Mais tarde, Lucas também conversou com Douglas Silva sobre a situação de ter indicado Scooby ao Paredão, além da situação em que "conspirou" contra Tiago Abravanel, na época em que era aliado de Arthur, o que causou o racha dos dois recentemente.

Publicidade
O estudante cujas finanças foram justificadas pela mãe, afirmou que o rótulo de "traidor" era muito forte. "Se eu tivesse colocado você [DG], que a gente tem uma troca do caralho, mano, ai sim eu teria traído mesmo", disse.

Eliminado, Vyni revela planos na relação com Eliezer e rebate rótulo de VTzeiro



Vyni foi o oitavo eliminado do "BBB 22" e vinha sofrendo alguns ataques nas redes sociais, além de críticas dentro e fora da casa por mudar de postura durante o programa ao vivo.

Na madrugada desta quarta-feira (16), ao participar do "Bate-Papo BBB" com Rafa Kalimann, o ex-brother foi confrontado sobre a situação, além de sua relação complicada com Eliezer. Após o "BBB 22", a apresentadora o questionou de forma sutil sobre a situação e ele respondeu que as quedas era por seu jeito mesmo, de ser mais desastrado, dando exemplos sobre sua vida.

VYNI EXPLICA ATITUDES E QUEDAS NO PROGRAMA AO VIVO DO 'BBB 22'

"Falando de tropeçar, de cair... Você é assim na sua vida? Isso é algo natural para você ou você pensava 'vou aproveitar pra fazer isso aqui e as pessoas vão ver cada vez mais

meu lado engraçado?"; perguntou Rafa Kalimann. "Rafa, eu acho que a gravidade sobre mim ela é mais forte, porque eu caio, tropeço... Inclusive, toda vida que eu vou em uma lanonete perto de casa, eu passo várias vezes, mas vou cair", respondeu Vyni.

"Sou muito atrapalhado e abestado para cair", completou. Seguindo a tradição do programa para a web, a ex-BBB lhe deu um presente em referência à sua passagem pelo programa: um rolo de plástico-bolha. "Você se protege quando for esbarrar em alguma coisa", disse ela ao ver o objeto. "Olha, eu achei bem útil! Amei minha gente", comentou Vyni.

VYNI EXPLICA O QUE SENTE POR ELIEZER APOS 'BBB 22'

Sobre sua relação com Eliezer, Vyni confessou que possa ter acabado prejudicado no jogo. Alguns fãs apontavam que a proximidade dos dois teria atrapalhado o cearense de

sobressair mais na disputa e até no dia a dia da casa, e ele concorda com a visão.

No entanto, Vinicius não mostrou nenhum arrependimento, já que, ao ver o choro de Eliezer por sua eliminação, expressou mais uma vez seu carinho por ele.

Vyni ainda lembrou dos planos feitos pela dupla inseparável dentro da casa. Rafa Kalimann pediu para ele especificar. "A gente tem esse plano de viajar pelo mundo e fazer um projeto, ele com a cultura do mundo, e eu levando o humor pras pessoas, sair fazendo stories e gravando vídeos", respondeu.

"Saudades desse bobão (...) Eu sinto um amor tão grande, tão grande por ele. É uma coisa de amigo, é uma coisa de irmão, é uma coisa que eu não sei explicar", expressou, em resposta à pergunta da apresentadora sobre seus sentimentos pelo amigo.

VYNI QUASE CAI DA CADEIRA AO VER COMENTÁRIOS DE JULIETTE E ANITTA SOBRE ELE NO 'BBB 22'

Vyni também reagiu ao ver que Anitta e Juliette comentaram sobre seu Paredão, falando diretamente com ele na web. O ex-BBB é fã assumido das duas e citou as cantoras por diversas vezes durante o reality show. "Vyni, eu deixo você tropeçar no meu palco no show, prometo. Eu me tornando quem eu mais temia: torcendo para um ex e para um hétero top", escreveu Anitta.

Sem parecer notar que a cantora

não declarou apoio para sua permanência no jogo, Vyni apenas vibrou com a mensagem da ídola. "Minha gente do céu. Socorro! Olha como ela está babado. Bicha do céu. Eu estou toda me tremendo", comentou ele. "Vyni, ela te segue", disse Rafa Kalimann. Animado, o ex-brother quase caiu da cadeira. Depois, ela mostrou o comentário de Juliette Freire ao saber que Vyni havia sido eliminado.

"Vyni, obrigada por tanto carinho! Vamos recebê-lo com muito amor no meu show", escreveu a campeã da última edição. "Minha gente! E Ela vai fazer show? Mentira!", gritou Vinicius.





SAIBA TUDO SOBRE O SHAMPOO A SECO



O Shampoo a seco é um dos produtos diferentes que mais tem sido inserido nas rotinas capilares. Além de prático, tem um valor super acessível, proporciona um volume poderoso, resolve questões como oleosidade e acúmulo de resíduos e ainda costuma contar com ótimas fragrâncias.

Seus benefícios vão além de um limpador em spray e apesar de não ser indicado para uso diário, ele tem ganhado cada vez mais adeptas que em dias corridos, precisam do recurso para manter o visual em dia! Separamos algumas informações sobre o queridinho e caso você ainda não tenha experimentado, tá na hora de dá uma chance e inserir no seu

dia a dia, vem ver!

Assim como muitos outros produtos, o shampoo a seco tem evoluído e ganhando diversas versões, como em pó e até espumas e assim como outros tipos comuns, ganham finalidades e tipos de fios, texturas diferentes em que são ideias de ser usado, por isso, na hora da compra é bom pesquisar o ideal para sua necessidade. Por exemplo, se você tem os fios crespos ou cacheados, um que contenha ingredientes hidratantes é excelente, enquanto se seus cabelos são finos, um que proporciona corpo, textura pode ser uma boa opção e por aí vai!

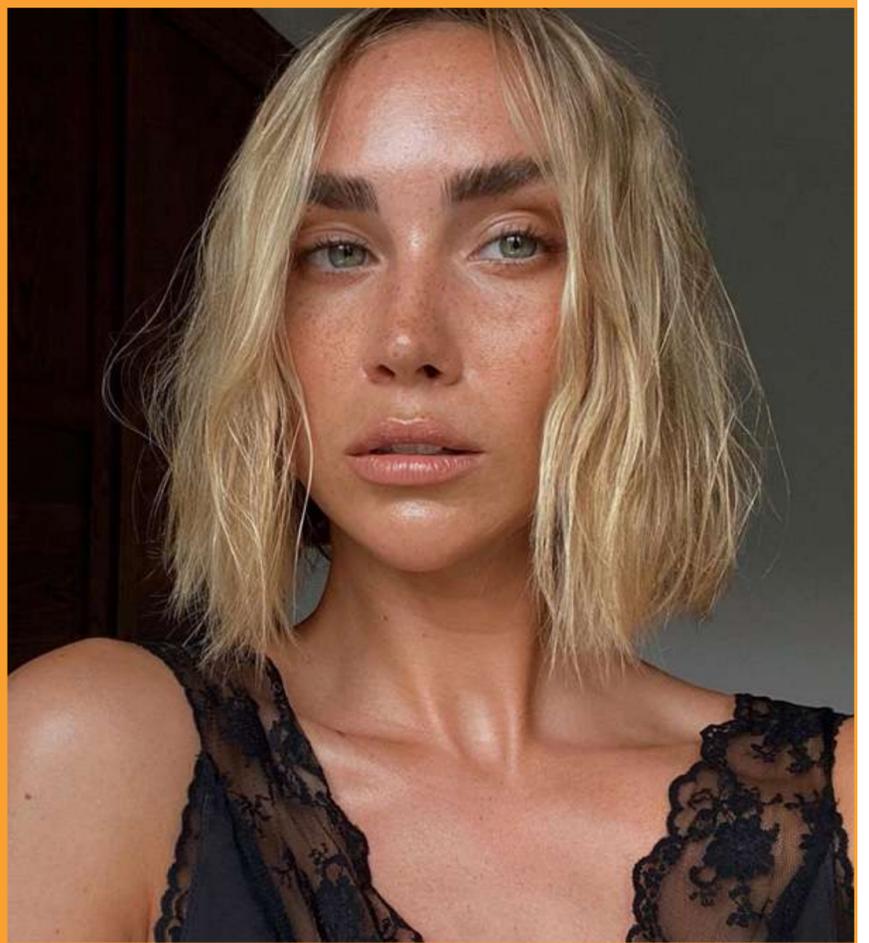
Sua principal finalidade é a

absorção da oleosidade, como já dito, porém o aspecto limpo, a textura e a beleza que o shampoo a seco proporciona vai além das expectativas e se você é daquelas que pratica uma atividade física, ou até mesmo não está no mood cabelo molhado após lavagem é a solução perfeita para esses problemas. Ah, se você curte um styling aos finais de semana o produto também é um finalizador perfeito para deixar o penteado mais duradouro, com menos volume e aspecto extra brilhoso, pois deixa a raiz super natural e o fio com mais movimento.

Uma dica extra pra quem quer acordar com os fios prontos para um dia poderoso é

usá-lo antes de dormir. Quem já experimentou garante que o produto desempenha sua eficácia com mais facilidade e além de deixar os fios com uma textura incrível, o cabelo absorve todos os nutrientes e acorda maravilhoso!

Já sabemos que o produto não é um shampoo comum e que tão pouco o substituiu. A real é que se o uso do shampoo a seco for contínuo, sem a higienização apropriada, poderá causar danos ao couro cabeludo e aos fios, pois as partículas secas podem se acumular no decorrer do tempo e entupir os folículos, causando espinhas, acne e outros problemas capilares, então fica o alerta.



DICAS

Croche x trico: entenda a diferença entre as duas tendencias de moda

Muito antes de Jade Picon aparecer em rede nacional usando um biquíni e um bucket hat de crochê, as técnicas e processos manuais já estavam vivendo seu auge na moda contemporânea. Tudo começou com a pandemia no início de 2020, e na necessidade de fuga e encon-

tro de novos hobbies e hábitos para alimentar nossa mente. O excesso de tempo dentro de casa fez com que muitos se arriscassem a fazer suas próprias roupas, o que fez do craftcore - a junção de trabalhos manuais com roupas - uma das tendências de moda mais fortes da

atualidade.

Quando falamos de processos manuais para criar tecidos e peças de roupa, estamos falando de crochê e tricô, duas técnicas que apesar de se parecerem, são completamente distintas e dão origem a itens extremamente únicos e cheios

de informação de moda. Então, se você não é muito familiarizada com tecnologia têxtil e quer entender um pouco mais sobre as semelhanças e diferenças entre essas duas tendências de moda, continue aqui e se garanta, porque no inverno 2022, só vai dar elas:



Antes de começarmos a falar sobre as diferenças do crochê e do tricô, devemos pontuar suas semelhanças. Ambas as técnicas são processos de criações de tecidos que surgiram de forma manual, podem ser confeccionados em lã ou linha e apesar de se parecerem quando falamos de peças feitas a partir de cada uma delas e serem grandes tendências de moda atuais, a construção e a forma de fazer é completamente diferente.



O crochê que conhecemos hoje, surgiu na França no século XIX e o termo vem da expressão "croc", que significa gancho, o que já indica a primeira grande diferença entre o crochê e o tricô, as agulhas usadas. Enquanto o crochê é confeccionado com uma só agulha, em formato de gancho, o tricô é feito por duas agulhas longas e pontudas. Outro ponto super importante que difere as técnicas, é o fato do crochê sempre ser feito à mão. Até hoje não existe uma máquina capaz de reproduzir os pontos do crochê, o que muitas vezes faz dele uma técnica mais valorizada e cara do que o tricô.

O tricô é uma das tendências de moda que vai e vem, nunca saindo completamente de cena. A técnica foi desenvolvida no Egito e suas primeiras peças foram descobertas em 1.200 d.C, ou seja, muito antes do surgimento do crochê. Na época, a técnica era desenvolvida a partir de ossos e madeiras, e a proposta inicial do surgimento do tricô, era a fabricação de tecidos super elásticos, que eram desenvolvidos a partir do entrelaçamento de fios



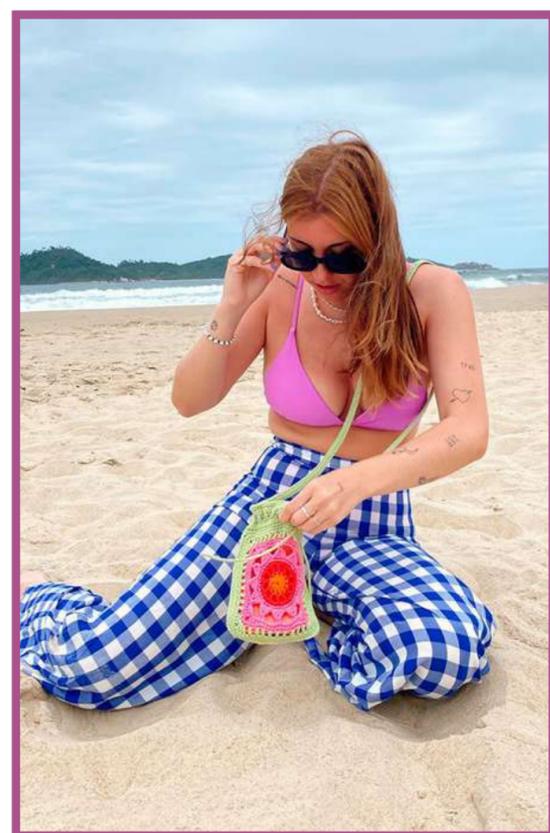
Essa é uma diferença importante entre as técnicas e pode servir como forma de decisão para quando você não sabe qual delas escolher. As peças de tricô se assemelham às peças de malha, super elásticas e com menos estrutura, enquanto o crochê se assemelha aos tecidos planos, com menos elasticidade e mais definição. É claro que o material escolhido faz toda a diferença, mas quando falamos de tecnologia têxtil, essa é a definição dos processos



Tanto o crochê, como o tricô, são grandes tendências de moda da atualidade, e isso se deve ao fato da valorização dos processos manuais. Cada vez mais a moda olha para um lugar de exclusividade e singularidade, mostrando que o cool e o fashionista não é todo mundo se vestir igual, e sim cada um ser fiel a si mesmo.



O crochê consegue ser mais preciso do que o tricô, graças ao tamanho da agulha, que pode chegar a 2 mm de largura, criando desenhos menores, mais delicados e precisos. Por isso, quando vemos bolsas, biquínis ou acessórios de menor escala feitos a partir de técnicas manuais, normalmente são feitos de crochê, como a bolsa da foto acima, cheia de detalhes e desenhos.



Já quando falamos de peças maiores e feitas em série, é muito provável que estejamos falando do tricô. Isso porque, além de já existir uma máquina que faz a técnica com perfeição, é muito mais rápido você fazer uma blusa de tricô, do que de crochê. É claro que no tricô, ainda há desenhos e modelagens diversas, mas por conta do tamanho das agulhas, a técnica fica mais focada em grandes padronagens e modelos clássicos.



Por isso, quando a queda da temperatura começar e o frio surgir aqui no hemisfério sul, prepare-se para um boom dos processos manuais, tanto do crochê, como do tricô. E que tal se arriscar e tentar começar a produzir suas próprias peças?



Dicas Gastronômicas



Lanche da tarde saudável: 6 opções fáceis e deliciosas

Crepioca de peito de peru

Ingredientes

Crepioca de peito de peru Ingredientes

- 4 claras
- 2 gemas
- 6 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 pitada de sal
- Recheio
- 250g de queijo minas frescal em cubos
- 200g de peito de peru em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Folhas de manjeriço a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes do recheio e reserve. Em uma tigela, bata as



claras e as gemas até ficar aerado, junte a tapioca, o cheiro-verde e o sal e misture bem. Despeje metade da mistura em uma frigideira antiaderente e leve ao fogo baixo e deixe firmar. Vire e deixe firmar do outro lado. Espalhe metade do recheio sobre a massa e dobre ao meio. Repita o procedimento fazendo mais 1 crepioca. Sirva.

Lanche natural light

Ingredientes

• 2 pacotes de pão de fôrma integral (400g cada)

- 3 tomates em rodela
- 1/2 maço de alface lavado
- Recheio
- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de maionese light
- 1 lata de milho verde escorrido
- 2 cenouras raladas
- 1 beterraba ralada
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo

Para o recheio, misture bem todos os ingredientes e reserve. Faça cada sanduíche utilizando a fatia de pão, um pouco do recheio, fatias de toma-



te e folhas de alface, mais uma fatia de pão, mais uma camada de recheio de tomate e de alface e termine com pão. Repita o procedimento fazendo o restante dos sanduíches. Corte na diagonal e embrulhe em plástico filme. Leve à geladeira até o momento de servir.

Bolinho de omelete



Ingredientes

- 4 ovos batidos
- Sal, pimenta-do-reino e manjeriço picado a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 abobrinha ralada
- Azeite para untar
- 1 tomate sem sementes em cubos pequenos
- 100g de queijo mussarela em cubos pequenos
- 100g de presunto em cubos pequenos
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

Em uma tigela, tempere os ovos com sal, pimenta, manjeriço e misture com o fermento. Divida a abobrinha entre 8 forminhas individuais de silicone untadas. Em cada forminha coloque 1 tomate cortado ao meio. Divida o queijo e o presunto entre as forminhas. Divida os ovos batidos temperados entre as forminhas, sem encher muito. Polvilhe com parmesão e leve metade das forminhas ao forno micro-ondas em potência máxima por 2 minutos. Retire e asse os bolinhos restantes pelo mesmo tempo. Deixe amornar, desenforme e sirva.

Sanduíche natural



Ingredientes

- 1 cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de maionese comprada pronta
- 1 colher (chá) de sal
- 8 fatias de pão de fôrma
- 8 fatias de peito de peru defumado
- 4 folhas de alface lavado
- 2 tomates fatiados

Modo de preparo:

Em uma tigela, amasse a cenoura com a maionese e o sal até formar um patê. Espalhe esse patê nas fatias de pão. Monte cada sanduíche com duas fatias de peito de peru, uma de alface e fatias de tomate, feche, prenda com palitos e sirva em seguida.

Lanchinho colorido de beterraba e espinafre

Ingredientes

• 1 pacote de pão de forma sem casca (350g)

- Tomates cereja cortado ao meio para decorar
- Patê de beterraba
- 2 beterrabas cozidas picadas
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de margarina
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Patê de espinafre
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e espremido
- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- Sal e azeite a gosto
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite

Modo de preparo

Para o patê de beterraba, junte todos os ingredientes e bata com um processador. Retire, escorra por 30 minutos em uma peneira e transfira para uma tigela. Lave o processador e repita o procedimento para fazer o patê de espinafre. Leve os patês à geladeira por 1 hora. Para montar o lanchinho, em

um prato, coloque uma fatia de pão e espalhe o patê de beterraba. Cubra com outra fatia de pão e espalhe o patê de espinafre. Feche com outra fatia de pão e repita o procedimento até terminar os ingredientes.

Organize os lanches em uma fôrma grande, cubra com um pano de prato limpo e úmido e leve à geladeira por 1 hora. Retire, corte cada sanduíche em 4 partes, formando 4 minisanduíches. Decore cada um com uma fatia de tomate cereja, espete palitos de madeira decorativos e sirva em seguida.



Muffin de espinafre com queijo

Ingredientes

- Óleo para fritar
- 1 ovo levemente batido
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina para untar
- 200g de queijo prato cortado em cubos
- Rúcula para decorar

Modo de preparo

Em uma panela, frite o bacon no óleo até ficar bem tostado. Retire, escorra em papel-toalha e reserve. Em um recipiente, misture bem o ovo, o leite, o óleo e o cheiro-verde. Reserve. Em uma tigela, junte a farinha, o parmesão, o fermento e acrescente aos poucos a mistura reservada. Depois, adicione o bacon e mexa até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em forminhas pequenas untadas e com um pedaço de queijo prato dentro. Leve ao forno, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Decore com rúcula.

