



FAMOSOS

Rihanna e A\$ap Rocky pedem ambulância neonatal para fazer shows no Brasil



Rihanna vem acompanhar A\$AP Rocky no Lollapalooza Brasil no próximo final de semana. Entre a lista de exigências feitas pelo casal à produção do evento, eles pediram: para que o andar inteiro do hotel em que ficarem hospedados seja fechado, para evitar imprevistos.

Além disso, a cantora, que está à espera de seu primeiro filho, também solicitou uma ambulância neonatal também foi solicitada, além de uma obstetra fluente em inglês - e que esteja disponível 24 horas. As informações são do colunista Léo Dias, do portal "Metrópoles". Com isso, os fãs torcem

para que o bebê nasça brasileiro.

Além disso, um cardápio tipicamente brasileiro também foi solicitado. Churrasco com queijo coalho e pão de alho incluso, bobó de camarão, mocotó, rabada, buchada, arroz doce, caldo de siriri, vaca atolada, tapioca, mandioca frita, feijão tropeiro, arroz carreteiro, jurupinga, pinga 51, goiabada, frutas nacionais, doce de leite, canjica, gelo feito de água mineral, suco de maracujá, laranja e abacaxi, banana, cereais, barra de cereal, energético, cerveja Colorado, caipirinha, pamonha, acarajé e guaraná Jesus, fazem parte da lista dos cantores.

Lorena Carvalho toma atitude após a separação de Lucas Lucco. Entenda!

Lorena Carvalho decidiu tomar uma atitude após a separação de Lucas Lucco: a modelo retirou o sobrenome do cantor de sua assinatura nas redes sociais. O anúncio do término do casal foi feito na sexta-feira (18). Os dois estavam juntos há oito anos e são pais de Luca, de um.

A atitude de Lorena foi a mesma de Yasmin Brunet ao se separar de Gabriel Medina. Antes, a também modelo assinava como "Yasmin Brunet Medina" no Instagram. Após as saídas do surfista depois do término, a filha de Luiza Brunet voltou com seu nome de nascimento nas redes sociais.

LUCAS LUCCO FAZ DESABAFO AO FALAR SOBRE TÉRMINO COM LORENA CARVALHO

O casamento de Lucas Lucco e Lorena Carvalho aconteceu em agosto de 2020, em uma cerimônia intimista. Ao falar sobre a separa-

ção, o cantor, que entrou em listas de possíveis nomes para o "BBB 22", relembrou o início da relação com a modelo.

"Vou tentar ser breve porque dói demais escrever cada uma dessas linhas. Conheci a Lorena em um camarim em 2013. Foi amor à primeira vista. Começamos a namorar", escreveu Lucas Lucco, que agora se soma a Isis Valverde na lista de famosos que se separaram em 2022.

"Tivemos alguns períodos de curto período, e toda nossa estrada juntos rendeu uma linda história de 8 anos, quase 2 de casamento e um filho lindo que só puxou ela: o Luca, saudável e muito abençoado, graças a Deus", continua o cantor.

LUCAS LUCCO ENALTECE APOIO DE LORENA CARVALHO AO LONGO DA CARREIRA

Lucas ainda agradeceu o companheirismo de Lorena em texto.



"A Lorens me deu muito amor, muito carinho, respeito, ótimas lições, amizade e muito apoio nos momentos mais felizes e, também, nos mais difíceis da minha vida até aqui".

"Acompanhou os meus primeiros passos na carreira profissional,

viu de perto minha evolução como artista e pessoa, me ajudou a levantar inúmeras vezes e foi minha parceira pra todas as horas. Não tenho condições de traduzir em palavras a gratidão por tantos anos ao lado de uma pessoa tão incrível", garantiu o cantor.

Anitta janta com Tyler Boyd, jogador de futebol americano apontado como seu novo affair



Anitta não esconde que está vivendo um affair com um jogador de futebol americano. A declaração foi feita durante a participação da cantora no "The Tonight Show: Starring Jimmy Fallon". Logo, os fãs descobriram que se tratava de Tyler Boyd, atleta do Cincinnati Bengals. Na

sexta-feira (18), os dois foram vistos jantando juntos em um restaurante nos Estados Unidos.

Tyler ganhou até uma homenagem da cantora durante seu bloco de Carnaval. No evento, Anitta usou uma roupa que fazia menção ao uniforme do atleta nas competições.

Na ocasião, Anitta usou um look de vinil importado avaliado em R\$ 25 mil, da estilista Michelly X. A roupa lembrava o uniforme do time que disputou o Super Bowl no domingo (13). Além disso, a cantora escolheu o número 83, mesmo usado por Tyler Boyd. No vídeo que está circulando pelas redes sociais, Anitta e Tyler aparecem sentados lado a lado em uma mesa do restaurante. É possível, também, perceber que os dois estão acompanhados de outras pessoas.

QUEM É O JOGADOR DE FUTEBOL AMERICANO QUE É AFFAIR DE ANITTA?

Tyler Boyd tem 27 anos e joga pelos Bengals desde 2016. O rapaz também é um dos capitães da equipe com 67 recepções e cinco touchdowns, com 828 jardas recebidas.

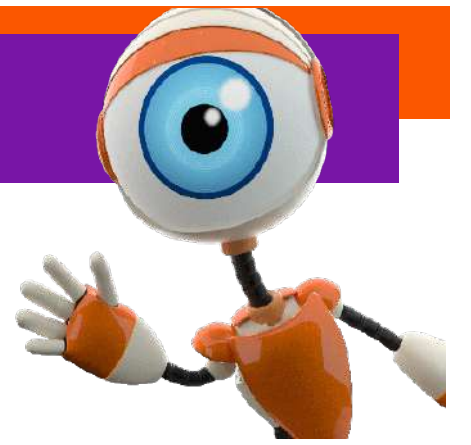
Sem compartilhar muito a vida pessoal nas redes sociais, Tyler se limita a postar fotos com a filha, que se chama Taylen Boyd, e em ação pela equipe de futebol americano.

Anitta e Tyler se seguem no Instagram. A cantora, inclusive, comenta em algumas fotos do jogador com emojis de coração. A equipe de Tyler disputou o Super Bowl de 2022, mas perdeu. Recentemente, quem prometeu voltar com tudo à NFL foi Tom Brady, marido de Gisele Bündchen, que desistiu a aposentadoria e irá competir sua 23ª temporada na liga pelo Tampa Bay Buccaneers.

JOGADOR DESPISTA AFFAIR COM ANITTA

Dias antes do Super Bowl, Tyler Boyd deu uma entrevista ao UOL e confessou estar surpreso com a fala da cantora sobre um affair entre os dois. "Eu a conheci em Miami, nós ficamos amigos, e aí... é só uma amizade", disse Boyd. "Nós nos relacionamos um pouco antes da temporada começar, conversamos, e ela está feliz por mim, me parabenizou. Ela é uma grande mulher. Não sei o que o futuro reserva para mim, eu só deixo rolar, seguir seu caminho", completou.

DESTAQUES DO BBB



PA, ressentido com última Prova do Líder de resistência, troca farpas com Linn da Quebrada e Natália



Paulo André, Natália e Linn da Quebrada protagonizaram novo momento de estranhamento na Prova do Líder de resistência do "BBB 22", similar ao que a cantora

tentou intermediar na última disputa do tipo. Tudo começou quando os brothers lembraram a última Prova do Líder de resistência, na qual Natália e PA ficaram até o final

das 24h de duração, mas acabaram surpreendidos por perderem para Lucas através de sorteio.

Paulo André se revoltou com a situação e mais tarde explicou que sua maior motivação para ficar tanto tempo foi a internação de seu filho após o nascimento. Natália, no entanto, comemorou que seu aliado acabou pegando a liderança na ocasião. Lina e PA trocaram farpas na atual disputa pela liderança e a mineira se meteu, dando opinião crítica sobre a postura do colega, defendido pelo melhor amigo no programa, Pedro Scooby.

LINN DA QUEBRADA, NATÁLIA E PA TROCAM FARPAS NA PROVA DO LÍDER DE RESISTÊNCIA DO 'BBB 22'

"Eu acho que a sorte não inviabiliza a prova", comentou Lina. Pedro Scooby e Paulo André discordaram. O surfista tinha feito piada sobre o assunto com indireta pouco antes.

"Tô garotão". Preguiça ficar 24

horas e no final decidirem com palitinhos mas falaram que é tempo indeterminado", comentou ele.

"Por mim [a última prova] foi mais sorte que resistência", opinou Paulo André em resposta à Linn da Quebrada. A cantora rebateu com o argumento de que o sorteio teria sido entre todos os participantes, se a prova não tivesse sido mais resistência do que sorte.

"Eu tô falando por mim, não desmereci ninguém", respondeu PA. Natália entrou no assunto e aproveitou para comentar que, às vezes, as falas do velocista fazem com que pareça que ele "está desmerecendo as pessoas". Linn da Quebrada logo concordou, assim como Eliezer expressou para Arthur Aguiar na última festa, na qual o ator defendeu Paulo. "Eu tô falando por mim, Paulo André. C*ralho. Naty podia ter aguentado 48 horas, o Lucas 42 horas", respondeu o velocista. Pedro Scooby também tentou defender o amigo e amenizar a situação.

Festa de Arthur Aguiar tem 'ranço' de Eliezer, briga de Jessi e Natália e novo dueto com PA

A festa do Líder de Arthur Aguiar no "BBB 22" com tema "Sambanejo" teve direito a muita música e novo "show particular" do ator com Paulo André no palco. Jessi e Natália tiveram breve desentendimento no qual a modelo lembrou suas insatisfações com a professora por ela não olhar em seus olhos, o que gerou também ciúmes e surto anterior da sister.

Eliezer expressou seu "ranço" declarado dos amigos de Arthur Aguiar, e o ator decidiu defender Paulo André das acusações do empresário e das "comadres" (Linn da Quebrada, Jessi e Natália).

Depois, o designer também conversou com Pedro Scooby e tentou resolver suas desavenças com o surfista. Os dois conversaram após Eli reclamar de seu rótulo de "influenciável" dado pelo atleta no último Jogo da Discórdia, no qual tiveram que montar ranking com outros participantes.

NATÁLIA E JESSI DISCUTEM NA FESTA DO 'BBB 22'

Natália e Jessilane estavam dançando coreografia na madrugada desta quinta-feira (24), na qual terão Prova do Líder mais tarde que de costume, e acabaram se estressando. A mineira tentou mudar os passos e ritmo e Jessi reagiu se afastando, dançando mais longe.

"Falar calma não é corrigir. Nós duas estamos acelerando mais do que a música. Quando eu falo calma para você, eu estou falando calma para mim", explicou Natália ao ver a chateação da amiga. "Então fala só para você. Eu erro e depois eu danço de novo, não tem problema errar", respondeu a professora.

"Não é questão de errar. Eu falei que você errou? Olha para mim. Para de ver

as coisas que eu falo contigo com maus olhos. Não estou falando nada para você se sentir mal", disse a amiga, que já desabafou sobre a fama de "surtada" e polêmica na casa.

Jessi apontou que a forma como Natália falava parecia intencionada a fazê-la se sentir mal. "Falei com você sorrindo, brincando... Não tem porque você virar a cara para mim e a gente ficar brigando por causa disso. Não vamos brigar mais, a gente prometeu. Lembra?", respondeu Natália. "Eu não prometi nada", disse Jessi, mas, logo em seguida selou a paz com a colega abraçando-a e voltando para a pista.

'BBB 22': ARTHUR AGUIAR DEFENDE PAULO ANDRÉ APÓS CRÍTICA DE ELIEZER

Eliezer e Arthur passaram boa parte da festa conversando. O longo papo envolveu cada um avaliando o jogo e expressando seus descontentamentos atuais. Os dois logo entraram no assunto de uma rivalidade que vem se formando entre o grupo de Linn da Quebrada e o do ator.

O Líder analisou o último Jogo da Discórdia e uma possível narrativa "meninos x meninas" criada pela cantora, que definiu como sem embasamento. "Todos os momentos que eu tive com eles [PA, DG e Scooby], nunca teve um papo do tipo 'Ah, a gente é mais forte, a gente ganha'. A gente menosprezando as meninas ou dando a entender que elas não são fortes, nunca teve", explicou Arthur.

Eliezer argumentou que entendeu as falas de Linn de forma diferente, e citou uma situação com PA, que logo foi defendido por Arthur. "Não dá sua parte, mas já vi brincadeira do P.A. Tava todo



mundo na xepa, aí ele fala 'Vou comer só um pouquinho agora porque daqui a pouquinho vou comer um filé mignonzinho, pode comer vocês', entendeu?", disse Eli.

"É uma fala que não é nada demais, se as meninas tivessem falado, você não teria dado esse peso. [...] Se for a Jessi, você ia achar engraçado mas eu falando ou ele falando, é tipo 'Ah, porra, arrogante, se acha'", rebateu Arthur.

ARTHUR AGUIAR MANDA A REAL SOBRE O LOLLIPOP PARA ELIEZER NO 'BBB 22'

Em outro momento, o empresário disse que Tadeu Schmidt vem citando questões levantadas por seu quarto nos discursos do Paredão, mas não dá resposta.

"Ele respondeu, mano. Ele respondeu quando ele disse assim: 'A Bárbara saiu, a Brunna saiu, a Larissa saiu, a Jade saiu, o Vyni saiu'. Caralho, vocês não entenderam ainda? A resposta é essa", disse Arthur Aguiar.

PEDRO SCOOBY ACUSA ELIEZER DE

'ROMANCE POR CONVENIÊNCIA' COM NATÁLIA NO 'BBB 22'

Eliezer foi em seguida falar com Pedro Scooby sobre o último Jogo da Discórdia. Eli não gostou de ser colocado como mais influenciável no ranking do brother. Pedro Scooby explicou que ele pode mudar de ideia, como já fez na breve rivalidade com Jessi e que Eli não deve levar o Jogo da Discórdia "para o coração". Eliezer trouxe à tona o penúltimo Jogo da Discórdia, após ter conseguido se livrar do Paredão que gerou briga generalizada.

"Eu não sei o que aconteceu, mas todo mundo puxou o Eli e eu acho que ele foi incoerente", essa foi a sua frase", lembrou Eliezer sobre a dinâmica.

"Isso que eu tô falando, as pessoas foram contando a história. Pode ter sido coincidência o que aconteceu com você e com a Naty? Sim, mas na minha opinião, na convivência...", disse Scooby, reforçando seu ponto de que ficou incoerente a situação do romance, já que antes o empresário deixava claro não querer nada com a mineira.

Eliminada com maior rejeição, Laís fica surpresa com choro de Arthur Aguiar e reage

Laís assistiu ao choro de Arthur Aguiar no dia anterior à sua eliminação do "BBB 22", e ficou em choque pela reação do ator à briga dos dois no Jogo da Discórdia: "Não sabia"

Laís foi eliminada do "BBB 22" com o maior índice de rejeição até então. A eliminada tomou café da manhã no "Mais Você" com Ana Maria Braga, após avaliar sua participação e receber conselhos da amiga eliminada, Bárbara.

Laís ainda ri ao ver a verdade por trás da "fofoca" que passou errada do grupo de Arthur Aguiar, Pedro Scooby, PA e Douglas Silva. Sobre Arthur especificamente, a médica ficou abalada e chocada ao vê-lo triste e chorando após o último Jogo da Discórdia, no qual tiveram grande briga. "Não sabia [que ele tinha reagido assim]. Não imaginava", disse, após suspiro de comoção. "Para mim eu só coloquei meu ponto de vista, mas não imaginava que ele tinha ficado mal

assim", falou Laís.

LAÍS AVALIA REJEIÇÃO NO PAREDÃO DO 'BBB 22': 'TENTANDO ENTENDER'

A alta rejeição de Laís também foi assunto e a moça disse que ainda não refletiu o suficiente sobre a situação. "Estou tentando entender ainda, o que que eu fiz, se foi algo que fiz ou o cancelamento", disse ela. Ao contrário de alguns antigos eliminados, que já chegaram na refeição com uma enxurrada de informações, a médica diz que ainda não teve tempo de assistir o programa e repercussão da web. "Ainda não vi nada... sei um pouco do que a Rafa [Kalimann] falou ontem (...) Estou seguindo [o conselho de Bárbara não mexer no celular]", disse Laís.

LAÍS ASSISTE CRÍTICAS DE LUCAS NO 'BBB 22' E REAGE

A médica assistiu ainda às falas de Lucas, que era do seu grupo de amigos, dizendo que era melhor que ela saísse no Paredão. "Não, de jeito nenhum. Ele

era uma pessoa que eu me identificava ali dentro, apesar de mais no fim do jogo eu não concordar com o posicionamento dele", disse Laís, reforçando o que havia avaliado na casa.

"Tentei conversar com ele na madrugada passada (...) adoro ele, mas acho que ele ficou meio 'ping-pong' nessa situação aí", avaliou. Depois, na dinâmica do "jogo limpo ou sujo" do programa, ela o colocou no lado "sujo", justificando com o mesmo motivo.

LAÍS AFIRMA QUE VAI ESPERAR GUSTAVO FORA DA CASA E PRETENDE CONTINUAR ROMANCE APÓS 'BBB 22'

Sobre sua relação com Gustavo, Laís ficou com sorriso no rosto ao ser indagada por Ana Maria Braga acerca de suas intenções. Ela disse que os dois conversaram antes do Paredão e combinaram que ela esperasse o amado fora da casa. Laís afirmou que quer que Gustavo ganhe. "Então, estou gostando, estou

envolvida com ele...", disse, referindo-se ao romance. "Que fina", brincou a apresentadora. Laís ficou sem graça e ainda reafirmou que Gustavo era um "cara incrível" e merecia ganhar. No entanto, ao ser questionada sobre quem ela acha que vai ganhar, ela disse que Linn da Quebrada tem chances.





GUIA DOS ATIVOS DE SKINCARE: TUDO SOBRE A VITAMINA C

A funcionalidade e poder dos produtos de skincare acontecem graças aos ativos presentes em cada um deles, e apesar da gente desconhecer muitos deles, tem um especial que garantimos que você já ouviu falar ao menos uma vez: a vitamina C. Nos últimos anos, esse ingrediente se tornou queridinho no mundo dos cosméticos, então não é incomum encontrarmos produtos com a vitamina. Aliada nos tratamentos de clareamento, a vitamina C é um poderoso antioxidante que pode aparecer nos mais diversos produtos, e abaixo, te contamos tudo sobre os benefícios desse poderoso ativo que vem conquistando as mais diversas rotinas de beleza. Vem ver:

O que é

A vitamina C é um importante nutriente para o corpo, uma vez que atua no crescimento e reparo de tecidos em todas as partes do corpo, incluindo a pele, mas nós não produzimos ele por conta própria. O antioxidante é encontrado naturalmente em frutas e vegetais e, desenvolvido sinteticamente para os produtos de skincare, como hidratantes, tônicos e sérums.

O ingrediente queridinho do momento, atua no combate dos radicais livres pela ação antio-

xidante, nos relatou a dermatologista Dra. Silvia Quaggio, mas dependendo da formulação do produto, a aplicação da vitamina C pode não ter efeito. Para garantir um produto realmente eficiente, devemos procurar pelo ingrediente em sua fórmula mais pura que é o ácido L-ascórbico. C. Por ser um ingrediente muito delicado, ele perde rapidamente suas propriedades antioxidantes quando exposto ao calor e luz, por isso deve ser conservado em um ambiente fresco e escuro.



Benefícios
Não é à toa o sucesso da vitamina C, seus efeitos são

poderosos e servem para diferentes tipos de pele. Conheça alguns dos seus benefícios:

Combate dos radicais livres
Por ser antioxidante, a vitamina atua no combate dos radicais livres que são moléculas que danificam as células, promovendo as rugas e linhas finas de expressão. Ou seja, o ingrediente nos protege dos sinais de envelhecimento causados pela exposição aos raios UV, além de manter a pele saudável.

Estimuladora da produção de colágeno

Outro benefício citado pela Dra. Silvia, é a estimulação do colágeno. O colágeno é responsável por dar sustentação à nossa pele e, com o passar do tempo, sua produção diminui, gerando rugas e linhas. Ao utilizar a vitamina C, diminuímos esse processo, protegendo a pele.

Clareia as áreas escuras
A vitamina C ajuda também a clarear áreas escuras, seja por causa de manchas inflamatórias ou até mesmo uma hiperpigmentação marrom, como as olheiras.

Quando não usar
Apesar de todas seus benefícios, o antioxidante pode gerar

irritação em peles sensíveis, principalmente quando usada com outros ácidos. Mas não há segredo, o importante é consultar um dermatologista antes de utilizar o seu cosmético para que ele entenda o que é melhor para sua pele.



Como usar

Uma das dúvidas a respeito da vitamina C é em qual momento usá-la e a Dra. Silvia divide que não há regras, você pode usar pela manhã antes do protetor solar ou à noite, após lavar a pele. Quanto aos produtos, escolha aquele que faça mais sentido para sua rotina de skincare, seja um sérum para a área dos olhos ou um hidratante.



DICAS

JAQUETA JEANS: UM GUIA DE COMO USAR A PEÇA MAIS ATEMPORAL DE TODAS

Existem muitas peças que podem ser consideradas atemporais, e se você estiver se perguntando o que é "ser atemporal", bom, te explicamos de uma maneira simples: é um adjetivo dado às coisas que não são afetadas com o passar do tempo. E

isso, na moda, se encaixa quando uma peça deixa de ser uma tendência passageira e vira um clássico que mesmo depois de anos, continua sendo uma favorita de todas as estações e estilos. Hoje, estamos aqui para falar de uma delas: a irreverente

e icônica, jaqueta jeans.

Versátil, estilosa e indispensável quando falamos em um armário cápsula, a jaqueta jeans é aquela terceira peça que eleva seu look quase que imediatamente, trazendo mais personalidade para o visual e que,

claro, também é uma super aliada da meia-estação até os dias mais gelados. Para te provar nosso ponto, montamos um pequeno guia com looks infalíveis para você apostar e tirar de uma vez por todas, essa peça do seu armário. Quer ver?



Para garantir um look despojado e estiloso na medida certa, então combine a sua jaqueta jeans com calças jogger, ou cargo, e garanta um sapato fashionista para te acompanhar no dia.



Se as temperaturas estiverem mais amenas, a jaqueta jeans funcionará como uma terceira peça que, além de elevar o look, te deixará confortável e à vontade para aproveitar o dia.



Existem diversas formas de você apostar no all denim usando a sua jaqueta jeans, apesar de parecer a mesma coisa, saiba que pequenos elementos podem mudar seu look. Para trazer mais sofisticação ao visual, então sapatilhas podem ajudar.



Se o dress code do seu trabalho for mais informal, então que tal dar uma folga para o seu blazer e substituí-lo por uma jaqueta jeans bem descolada?



Nada mais romântico do que um vestido midi floral combinado com uma jaqueta cropped, além disso, o look fica a cara das estações de veraneio, ou seja, é a produção ideal para aproveitar o finalzinho do verão 2022.

Um conjunto de plush é uma excelente opção para os dias de home office, e se o frio bater na porta, coloque a jaqueta por cima, dessa forma você também já aproveita para investir no mix entre texturas — que está super em alta.

5 LOOKS COM TULE PARA VOCÊ APOSTAR NA TENDÊNCIA

Que atire a primeira pedra quem nunca torceu o nariz para determinada tendência e meses depois estava completamente obcecada por ela, pois bem! Essa é a história da minha vida e a vítima da vez, mais recente, foram os looks com tule.

É incrível o quanto nos surpreendemos com os nossos próprios gostos e como ele pode mudar completamente em questão de dias, semanas ou meses. Digo isso porque assumo uma verdadeira metamorfose ambulante, que vive mudando de ideia sobre tudo - e isso inclui o meu estilo pessoal. Meses atrás eu estava revirando os olhos para os looks de tule, mas hoje me encontro completamente apaixonada por eles.

Admito que incluir as roupas de tecido transparente no dia a dia não é lá uma tarefa muito fácil, ou seja, algo simples e super prático, mas com alguns truques e combi-

nações é mais que possível vencer a barreira da dificuldade e garantir produções pra lá de fashionistas. Abaixo te mostro cinco formas infalíveis de incluir o tule nos seus outfits, vem com a gente:



Começando com essa combinação que rendeu um dos looks com tule mais chiques que já vi, a calça estampada com top e blazer. A terceira peça com modelagem oversized é perfeita para equilibrar o visual e, de quebra, te deixa mais confortável em relação à tendência da calça transparente.



Roupa transparente realmente não faz o seu estilo, ou você apenas não sabe como combinar de uma maneira que fique confortável? Para quem ainda está relutante quanto à tendência dos looks com tule, que tal começar usando um top estampado como sobreposição por cima da camisa de alfaiataria?





Dicas Gastronômicas



6 receitas low carb baratas e fáceis para o jantar

Berinjela com creme de atum

Ingredientes

- 4 berinjelas médias
 - 8 colheres (sopa) de azeite
 - 2 latas de atum escorrido
 - 1 xícara (chá) de cream cheese
 - 1 cebola picada
 - 1 tomate sem sementes picado
 - 1 xícara (chá) de azeitona preta picada
 - Sal e cheiro-verde picado a gosto
 - 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado para polvilhar
- Modo de preparo**
Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento. Regue com o azeite, coloque em uma fôrma grande, uma do lado da outra, e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos. Retire do forno e, com uma



colher, retire a polpa das berinjelas e reserve.

Em uma tigela, misture o atum, o cream cheese, a cebola, o tomate, a azeitona, a polpa da berinjela reservada, sal e cheiro-verde. Divida essa mistura entre as metades das berinjelas, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

Espaguete de abobrinha com frango

Ingredientes

- 4 abobrinhas italianas firmes
 - 4 colheres (sopa) de azeite
 - 3 dentes de alho picados
 - Sal e manjeriço a gosto
- Molho**
- 4 colheres (sopa) de azeite
 - 1/2 cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 5 tomates picados
 - 1/2 xícara (chá) de água
 - 1/2 cenoura ralada
 - 300g de frango cozido e desfiado
 - Sal e manjeriço a gosto
- Modo de preparo**
Leve uma panela com o azeite ao fogo médio e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Adicione o tomate, a água, a cenoura e cozinhe em fogo baixo até dissolver o tomate e formar um molho. Junte o frango, sal, manjeriço e cozi-



nhe por 5 minutos. Reserve. Corte as abobrinhas com um cortador de legumes em espiral, fazendo o espaguete. Aqueça uma frigideira com o azeite, em fogo médio, e refogue a abobrinha com o alho e sal rapidamente ou até ficar al dente. Transfira para uma travessa, regue com o molho, decore com manjeriço e sirva.

Omelete de espinafre

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de espinafre picado
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos

Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, derreta metade da manteiga e refogue a cebola até murchar. Junte o espinafre e refogue por 3 minutos. Junte o requeijão, sal, pimenta e reserve. Bata os ovos com sal e pimenta. Unte uma fri-



gideira antiaderente média com o restante da manteiga e leve ao fogo médio. Frite a mistura de ovos até dourar dos dois lados. Espalhe o recheio de espinafre e dobre ao meio. Se desejar, sirva com requeijão cremoso.

Pimentão recheado com carne moída

- 2 cenouras cozidas picadas
- 1 pão francês picado
- Óleo para untar

Modo de preparo

Com uma faca, corte as tampas dos pimentões e retire as sementes. Reserve.

Em uma panela, coloque o azeite, o alho e a cebola. Leve ao fogo médio e frite até dourar.

Adicione a carne moída, sal, pimenta e refogue por 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Retire do fogo, acrescente a salsa, as azeitonas, a cenoura, o pão umedecido em água e espremido e misture bem. Recheie os pimentões e feche com as tampas reservadas, prendendo com palitos. Disponha em uma fôrma untada e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 25 minutos, virando na metade do tempo. Retire e sirva.



Ingredientes

- 4 pimentões vermelhos, amarelos e verdes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 500g de carne moída
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de azeitona verde picada

SHOT DE IMUNIDADE: O QUE É, QUAIS OS BENEFÍCIOS E COMO PREPARAR

Desde que descobrimos o poder dos shots matinais, somos fãs declaradas desse elixir mágico do bem-estar para a nossa saúde, principalmente quando falamos de shot de imunidade. Ricos em vitaminas e minerais, tomar shots de forma regular ajuda a melhorar o sistema de defesa do corpo e garante diversos outros benefícios à saúde.

Existem diversas combina-

ções de ingredientes que podem resultar em um poderoso shot que joga nossa imunidade pro alto, e tomá-los em horários específicos do dia podem aumentar o efeito no nosso organismo, como por exemplo, tomá-los logo pela manhã. Por isso, crie uma rotina para incluí-los em sua alimentação na hora certa, normalmente, os shots são feitos para serem tomados em jejum, pois

a absorção gástrica e intestinal é mais efetiva quando não há presença de alimentos no estômago e intestino. Quando falamos dos benefícios do shot de imunidade, o principal é equilibrar o organismo, mas há outros envolvidos, como estimular o sistema imunológico, purificar o fígado e regular o PH sanguíneo, entre outros. Além disso, eles ajudam a desinflamar o organismo, o que

causa um efeito dominó hiper positivo. E não se engane, eles são super simples de serem feitos, normalmente a base é composta por água ou limão e outros ingredientes são adicionados para dar um boost nos benefícios.

Abaixo, você encontra uma receita especial de shot de imunidade e outras curingas que você pode tomar todos os dias ao acordar.



- Shot de gengibre**
- 1 limão;
 - 1/2 maçã;
 - 1 colher de chá de gengibre em pó;
 - 1 colher de chá de açafraão;
 - 1 pitada de pimenta-caiena;
 - 1 pitada de pimenta do reino.

Bata tudo no liquidificador e coloque em um copo pequeno para conseguir tomar tudo de uma vez, como um shot mesmo. Além de ser um baita boost de imunidade e vitamina, esse shot é super gostoso!



- Shots de imunidade curingas:**
- 1 limão + gengibre em pó
 - 1 limão + extrato de própolis
 - 1 limão + açafraão em pó
 - 1 limão + canela + pimenta do reino

Outros ingredientes que podem ser adicionados no seu shot de imunidade: água de coco, melado de cana, espinafre, açaí, entre outros.