



## O segredo de como se hidratar e se manter hidratada



Cerca de 60% de nosso organismo é composto por água e essa grande quantidade atua como lubrificante para nossas articulações, produz saliva e sucos gástricos, regula nossa temperatura e MUITO mais. E como estamos constantemente perdendo água - quando há liberação do suor, quando urinamos, dormimos, ou até respiramos - ela precisa ser reposta com frequência. Mas como se hidratar e se manter hidratada? Será que existe uma fórmula pra isso?

É claro que beber bastante água é a primeira coisa que nos vem em mente, quando se trata de hidratação, a primeira coisa que pensamos, é sempre água. E embora ela seja sim fundamental, a hidratação é um equilíbrio de três coisas: água, eletrólitos (por exemplo, sódio, potássio, magnésio, cálcio, cloreto, fósforo) e carboidratos. Se um está desequilibrado, todo o resto será afetado. E como todos eles funcionam para ajudar nossos neurônios e células a funcionarem adequadamente, mantê-los equilibrados é indispensável para a saúde.

Logo, o segredo de como se hidratar e manter-se assim, vai muito além de simplesmente ingerir 2L de água diariamente, nossa alimentação, hábitos e estilo de vida,

também influenciam diretamente no nível de hidratação de nosso corpo e consequentemente, em nossa saúde. Abaixo, separamos algumas dicas que podem te ajudar caso você sinta que está precisando dar um boost no seu nível de hidratação:

### Sinais de desidratação

Antes de começarmos, é importante sabermos alguns dos sinais da desidratação. Porque às vezes, mal sabemos que estamos precisando aumentar o consumo de água ou achamos que não há segredo em como se hidratar e manter-se saudável. Se seu corpo não está recebendo água suficiente, os principais sinais de alerta são: boca seca ou pegajosa, sede, sonolência, cansaço, fraqueza muscular, dor de cabeça e tontura. Caso a desidratação esteja realmente grave, os sinais podem incluir: sede extrema, irritabilidade, confusão mental, falta de urina ou suor, pele enrugada, batimentos cardíacos acelerados, febre, entre muitos outros.

Mas, existe uma maneira super simples de avaliar seu nível de hidratação, observando a cor da sua urina! O amarelo clarinho é o ideal. Cores mais escuras, como amarelo profundo ou alaranjado, podem indi-

car desidratação, sugerindo que você precisa urgentemente dar um boost no seu consumo de água, eletrólitos e carboidratos.

### Saiba a quantidade certa de água a ser ingerida

A quantidade certa de água para bebermos vai variar muito de acordo com nosso peso corporal e hábitos diários. Atletas e pessoas que possuem uma rotina de exercícios, precisam ingerir mais água, pois consequentemente perdem mais. Segundo nutricionistas, a quantidade ideal é beber 35ml de água para cada kg de peso corporal. A conta é simples, para uma pessoa de 60kg, faça: 60 X 35 = 2.100, ou seja 2.1L de água por dia. Fácil, né?

tenha uma dieta rica em verduras, frutas e legumes

Como falamos anteriormente, o segredo de como se hidratar e se manter saudável, não está somente no consumo de água, mas sim, em nossa dieta. Por isso é super importante mantermos uma alimentação rica em nutrientes, verduras, legumes e frutas. Além de possuírem água em sua composição, o que ajuda na quantidade diária, eles contêm sais minerais e eletrólitos, como o sódio, potássio, cálcio, fosfato e magnésio.

Não é segredo para ninguém que a hidratação é indispensável para nos mantermos vivos. A água é literalmente vital, ela mantém nosso corpo em funcionamento e sua escassez é capaz de causar severos problemas em nossa saúde.

## Alfa-hidroxiácidos: o que são e quais os benefícios

Alfa-hidroxiácidos ou AHA - você já deve ter ouvido ou visto esse nome por aí, o que talvez você não saiba é que ele tem ganhado muito prestígio no mundo dos cosméticos e dermocosméticos, está em várias coisas do nosso dia a dia - desde plantas a frutas - e são potências em nossas peles, já fazendo parte da composição de muitos produtos que circulam dentro da rotina de skincare.

Apesar do nome complicado, nada mais é que um grupo de ácidos que são super potentes e prometem agir em nossa pele renovando as células, deixando com viço, macia, regulando a produção de melanina, tudo isso através de uma suave esfoliação química, sem aqueles grânulos, sabe? Bom, se até aqui você achou interessante, vem conhecer um pouco mais sobre esse grupinho e entender seus benefícios para uso no dia a dia ou

naquela sessão poderosa com uma esteticista.

Dentre todos os ácidos que fazem parte do time de AHA, encontramos o ácido cítrico e málico, que é derivado das frutas, glicólico extraído da cana-de-açúcar, lático que provém do leite azedo, entre outros encontrados em diversos vegetais que aplicados à pele humana em diferentes concentrações e formas, oferecem benefícios terapêuticos e cosméticos poderosos em forma de esfoliante químico que apesar de penetrar numa camada profunda, não causa danos se usado da maneira correta.

É preciso tomar cuidado com o uso e sempre está orientado por especialista, seja dermatologista ou esteticista, cosmetólogo, para que não haja efeito contrário, causando danos à pele.

Estudos científicos deixam claros seus benefícios e entre

eles, é encontrado clareamento de manchas suaves, alto poder de hidratação, redução de linhas finas, produção de colágeno, uniformização da pele e até ajuste do pH dos produtos cosméticos, proporcionando ação anti acne, anti caspas e calosidade.

Na estética, os Alfa-hidroxiácidos são usados como peeling aplicados superficialmente ou com profundidade moderada, para tratamentos de vermelhidão, seborréia, cicatrizes, melasmas e para deixar a pele mais jovem, podendo ser usado em qualquer tipo de pele sem oferecer danos de forma geral, sem contar que podem prevenir também cânceres de pele transmitidos pelos raios UV.

Sua eficácia vai além do que imaginamos, mas depende muito do seu pH, concentração e tempo de exposição submetida. Se usado em produtos cosméticos capila-



res, por exemplo, são removidos imediatamente e sua penetração acaba sendo imediata, com baixa concentração, apesar de eficaz. Já em um peeling químico, os Alfa-hidroxiácidos têm um intervalo de exposição maior, o que pode ter resultados variantes que duram meses. Interessante, né?

## Afinal, qual a diferença entre óleo corporal e gel?

Após um banho relaxante, nós já adotamos o hábito de hidratar a pele, afinal é fácil reconhecer quando ela está bem cuidada e nutrida. A maciez e o viço natural que só são possíveis em uma pele super hidratada, que faz uso constante de um gel ou óleo corporal, afeta diretamente nossa autoestima.

A hidratação é um dos cuidados mais importantes que devemos ter, já que a falta dela leva a desidratação da pele, gerando fissuras e até mesmo irritações. Isso sem falar das peles naturalmente secas, que precisam investir em uma rotina mais poderosa. Porém, o uso do óleo corporal não se resume apenas a esse fator, ele também pode ser uma ótima ferramenta para suavizar a aparência de estrias e cicatrizes, e é exatamente esse o maior poder do óleo. Pensando nas diferenças entre os produtos, resolvemos desvendar cada

propriedade dos cosméticos, para que você enfim saiba qual o mais indicado para sua pele, vamos lá?

### Óleo

O óleo corporal é um ótimo elemento para lubrificar a pele, trazendo a hidratação, mas como falamos, o Bio-Oil pode ir além e tratar alguns sinais que podem incomodar - mas estão longe de ser um problema. Um dos principais usos do produto é para quem busca amenizar a aparência de suas estrias que, apesar de serem normais e presentes no corpo da maioria das pessoas, ainda é motivo de desconforto para muitas. Graças às vitaminas A e E, unidas com óleos cicatrizantes, a fórmula do óleo é capaz de nutrir a pele e amenizar a aparência das marcas ou até mesmo prevenir a formação de novas estrias, graças a sua ação

potencializadora da elasticidade.

Outro uso muito comum do óleo corporal é que, assim como ele reduz a aparência das estrias, é capaz também de atenuar as cicatrizes. Após o machucado estar completamente cicatrizado, basta aplicar o óleo fazendo massagem diariamente na área, aos poucos você irá notar a diferença no aspecto.

### Gel

As peles secas são as que mais sofrem na busca por um produto que seja realmente efetivo e devolva a água e o viço para a cutis, já que os produtos tradicionais destinados a esse tipo de pele contêm, em média, cerca de 20% de óleo, cera ou manteiga como forma de tratamento e cerca de 70% de água.

O gel entrega uma hidratação profunda e duradoura, ideal para a pele seca ou para quem sofre com regiões

específicas mais ressecadas como cotovelos e calcanhar. Ele também é um ótimo aliado nos sintomas da psoríase, queimaduras de sol e para pessoas que moram ou irão visitar regiões de clima frio, onde o ressecamento da pele é maior.

### Afinal, qual o melhor?

Se você conheceu os produtos, mas ainda sim está em dúvida de qual é o ideal para sua rotina, nossa dica é analisar quais são os critérios que sua pele precisa de tratamento ou cuidado no momento. Se busca suavizar cicatrizes e estrias, prefira o óleo corporal, mas se a sua questão é recuperar a hidratação da pele, então aposte no gel. Ah! Um ponto importante: você pode combinar os dois produtos, utilizando cada um em uma área do corpo e assim garantindo uma pele hidratada e saudável por completo.



## Spirulina: o que é, para que serve e como usar



Os superalimentos são - como o nome já sugere - alimentos e ingredientes que possuem propriedades e benefícios superiores e diversificados ao serem comparados com outros, tendo em vista que são ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas, minerais e ácidos graxos. O termo ganhou força em rodas de conversa sobre wellness e saúde e cada vez mais estamos descobrindo-os

e incluindo-os em nossa dieta. A spirulina é um exemplo disso.

A spirulina, ou espirulina, é um superalimento de microalgas que contém diversos nutrientes poderosos, como proteínas, ferro, aminoácidos, ácidos graxos, várias vitaminas do complexo B, vitamina E, antioxidantes, minerais, ácidos graxos, aminoácidos, zinco e clorofila! Ufa! Só com base nisso, você já pode imaginar que ela faz um bem danado, né?

Apesar da spirulina ser conhecida como microalga, ela é por definição uma cianobactéria. De cor verde-azulada, ela é utilizada na alimentação humana há milênios - apesar de ter ganhado forças nos últimos anos - e super reconhecida pelo seu alto teor de nutrientes e benefícios à saúde.

Ela pode ser cultivada tanto na água doce como salgada e é encontrada tanto em pó como em cápsulas. O mais comum é encontrar cápsulas, por conta do cheiro e do gosto forte. Em pó, a spirulina pode se apresentar na cor verde, azul ou verde-azulada, então não se assuste caso encontre tonalidades diferentes

de spirulina por aí!

Ok, mas pra que ela serve?

Os nutrientes e propriedades são praticamente infinitos, mas para que a spirulina realmente serve e quais os benefícios dela no nosso organismo? Os benefícios são imensos, como: diminuição da pressão arterial, tratar anemia, diabetes e rinite alérgica, além de possuir propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ajudar na prevenção do câncer, contribuir para a resistência muscular e para a perda de gordura.

Por conter alto teor de nutrientes, a spirulina também é uma ótima alternativa para veganos, vegetarianos e pessoas com restrições alimentares. Ainda devido ao seu potencial de nutrição, a cianobactéria também é utilizada pela NASA em missões espaciais e foi apontada pela Organização Mundial da Saúde como o "alimento do futuro"! Incrível, né?

### Spirulina na beleza

Em uma matéria recente da plataforma de beleza Byrdie, especialistas em nutrição e saúde capilar pontuaram que a spirulina é incrível

para a saúde dos cabelos, podendo ser usada de diversas formas. É claro que ingerir as cápsulas já vai causar uma melhora imensa na saúde e na aparência de suas madeixas, mas você também pode adicionar a spirulina em pó nos seus produtos de haircare, como shampoos, condicionadores, máscaras e até óleos capilares.

Os benefícios para o cabelo são diversos, como, promover um crescimento saudável dos fios - por conta da presença de proteínas, ácidos graxos e ferro - diminuir a queda capilar, combater a caspa, hidratar profundamente, diminuir a oleosidade e controlar a produção de sebo, ela também retarda a aparência de fios brancos e deixa as madeixas super brilhantes e macias. Não tem porque não dar uma chance, né?

Ah, mas atenção! A spirulina não é recomendada para pessoas com alergias, especialmente de frutos do mar, algas marinhas ou outros vegetais marinhos. Por isso, sempre consulte um médico ou um nutricionista antes de incluir o superalimento na sua dieta ou na sua rotina de cuidados.

## Guia de cuidados com a região dos olhos: tudo o que você precisa saber sobre o preenchimento de olheiras



No último Guia de Cuidados com a Região dos Olhos, te ensinamos como combater as olheiras através de mudanças nos hábitos de vida e utilizando produtos específicos. Porém, descobrimos juntas que, em alguns casos, elas são tão profundas que, caso você sinta incômodo e desejetá-las,

o tratamento mais efetivo é o preenchimento de olheiras.

O tratamento dermatológico destinado para tratar a queixa mais frequente nos consultórios, é realizado através da aplicação de ácido hialurônico, que proporciona maior volume para região, acabando com o contorno escuro, além de hi-

dratar a pele dos olhos. Então se você está interessada em conhecer mais sobre o preenchimento de olheiras e a fim de dar uma chance ao tratamento, te convidamos a entender tudo sobre o assunto junto com a dermatologista Dra. Silvia Quaggio, vem ver:

### O que é



"O preenchimento de olheiras é uma técnica que utiliza uma aplicação de ácido hialurônico na região abaixo dos olhos. Destinada ao tratamento de quem possui uma depressão na região, ele oferece hidratação de expansão na área, o que gera uma melhora na pigmentação por elevação da pele", explica a Dra. Silvia.

Ele ocorre após a área ser higienizada e preparada com um creme anestésico para evitar qualquer desconforto. Em seguida, a Dra. Silvia aplica uma substância que vai limpar a pele profundamente para depois, com uma agulha fina, criar o espaço para uma cânula. A cânula é similar a água, porém, oferece uma aplicação mais delicada, diminuindo o risco de hematomas.

Para quem é recomendado

O primeiro passo antes de realizar o procedimento é consultar um dermatologista para que ele identifique se o preenchimento é recomendado para

você. A Dra. Silvia adianta: "Normalmente a técnica é destinada a pessoas que possuem depressão no local das olheiras. Há alguns tipos de olheiras que não deprimem no local, como as azuladas e castanhas, essas podem ser tratadas com laser, peeling ou despigmentantes de uso diário, não havendo a necessidade do preenchimento de olheiras com ácido hialurônico".

### Ele é indolor?

Graças à aplicação inicial do creme anestésico, o tratamento é praticamente indolor. No caso de pacientes que possuem alta sensibilidade, além da aplicação da pomada, a dermatologista aplica também um ponto com a agulha, que é rápido e possui uma leve pressão. "É apenas uma picadinha, bem rápida e muitos pacientes depois se mostram surpresos com a rapidez", conta Dra. Silvia.

Durabilidade e resultado

Infelizmente o preenchimento de olheiras não é eterno, porém ele possui uma ótima durabilidade e que irá depender do material injetado. Geralmente, a dermatologista Quaggio preenche as olheiras na região acima dos olhos, o que resulta em um tratamento mais profundo, aumentando assim a durabilidade, que varia entre de um ano e meio à dois. Existe outra aplicação que não é tão profunda, essa por sua vez, dura no máximo por um ano.

O preenchimento de olheiras oferece um rejuvenescimento no olhar, melhorando o aspecto de tristeza e suavizando a aparência de olheiras profundas. O resultado é imediato, logo após a aplicação é possível notar a diferença no olhar.

Valor do tratamento

Quanto ao valor, existe variação de profissional para profissional, mas Dra. Silvia informa que ele custa, em média, de R\$1800 a R\$2000 reais. O ideal é que você procure seu dermatologista e converse com eles sobre os valores, tirando todas suas dúvidas.

## DICAS

## Essa é a nova cor tendência na maquiagem

As tendências vêm e vão e para quem curte um visual que nunca sai de moda, existem alguns cortes de cabelo que sempre estão ali, ganhando novas

versões, porém, fazendo sucesso entre as adeptas e sendo os mais pedidos dentro dos salões, muitas vezes inspirado até por celebridades, influencers.

Assim como alguns looks que nunca deixam de ser tendência, algumas opções de corte que vão de franja a bobs também garantem beleza sem-

pre e você precisa saber quais são. Talvez você já aderiu, talvez seja tudo que você precisava nesse momento, vem ver!



Existem diversas formas de franjas e as mais comuns são as retas que podem variar de tamanho e a cortininha que também é uma super aposta! Com bob, repicado, pixie, chanel, em todos os tipos de corte ela se encaixa perfeitamente, sendo uma opção sempre que pensamos em mudar de visual.

versões, sendo algumas delas com franja, raspada e encaracolada. Sempre batidinho na nuca e com fios repicados ou mais assimétricos, é um dos cortes de cabelo que já vimos fazer sucesso na cabeça de Rihanna, Manu Gavassi e outras celebridades.



O corte de camadas funciona bem para todos os tipos de cabelo e para pessoas que desejam um pouco mais de volume. Leveza, suavidade e movimento sem tirar o comprimento é possível através dele e o mais interessante, também é aplicável a outros estilos.



O pixie é um dos favoritos do verão, de quem deseja uma mudança radical ou até mesmo está passando por transição capilar. Um curtinho amado por muitas e que também pode ter diversas



Originalmente o corte chanel, inspirado no ícone da moda Coco Chanel é curto, na altura da nuca e bem reto. Como muitos dos outros cortes de cabelo, ao longo do tempo ganhou outras versões e hoje encontramos opções repicado, com bico, com franjas e outros que vão trazendo novas identidades para o clássico.



A família dos bobs só cresce, trazendo como fundamento o corte reto e curto, que começa na nuca e pode ir ganhando alongamento podendo ser estendido a partir da mandíbula ou finalizado com uma franja. Possível de ser aderido por todos os tipos de cabelos e fios, eles fazem sucesso sempre e nunca saem de moda, sendo uma super aposta dentro das opções de cortes de cabelo.

## Conheça o dopamine dressing: a tendência que ditou 2022



Estamos todos precisando de um shot de dopamina, o início de um novo ano e a perspectiva de finalmente voltarmos à normalidade após dois anos de vida pandêmica, traz um ar de esperança contagiante. O clima animador e a necessidade de sentimentos positivos se refletiu nitidamente na moda, e durante as últimas coleções das grandes casas de luxo, nos foi apresentado looks mais coloridos do que nunca, muito brilho, estampas e um sentimento de alegria no geral. O que trouxe o termo dopamine dressing de volta para a conversa.

A dopamina é um neurotransmissor, responsável por provocar sensações de prazer e felicidade, e a tendência do dopamine dressing sugere que nos vestir da forma mais colorida possível é uma técnica infalível de aumentar nossa feli-

cidade. E não é a primeira vez que a associação entre roupas coloridas e sentimentos positivos acontece, já existem diversos estudos sobre o poder das cores em nosso humor, principalmente quando falamos das roupas que usamos. Shakaila Forbes-Bell, psicóloga, consultora e fundadora do site Fashion Is Psychology, contou para a revista Harper's Bazaar que associamos cores a certas emoções, como por exemplo, cores frias, como o azul, induzem sentimentos de calma e criatividade, enquanto cores quentes e mais saturadas, como o vermelho, podem causar sensações de excitação.

O que nos faz pensar: a paleta que vestimos pode realmente ter um impacto no nosso humor? Se sim, será que isso não é algo que deveríamos pensar quando nos vestimos todas as manhãs?

Além de ser quase como uma necessidade e se mostrar uma estratégia de sobrevivência, o dopamine dressing também é uma das estéticas que mais está crescendo atualmente. Independente da estação ou do estilo de cada um, as roupas de cores super saturadas estão ganhando espaço no armário das fashionistas.

O mais legal dessa tendência é que não há regras ou forma certa de usar, como o intuito é nos fornecer bons sentimentos e liberar dopamina em nosso corpo, você pode - e deve! - usar aquilo que mais gosta, fazer as combinações mais malucas e ousadas possíveis.



Cenas como essa estão se tornando cada vez mais comuns nas semanas de moda internacionais. Grupos coloridos e estampados atravessando as ruas das capitais mais fashion da atualidade. O que é a prova viva de que o dopamine dressing não tem limitações, ele se adapta a todos os gostos e contextos.



Uma das coisas que mais está vivendo seu auge, graças ao dopamine dressing, é o brilho. Desde

o final de 2021, estamos notando uma certa obsessão das fashionistas com peças super brilhantes, que parecem ter sido tiradas dos anos 80. O que faz todo sentido, já que a década disco foi praticamente o berço da ligação entre felicidade e roupas coloridas.

E não é só de combinações ousadas de cores saturadas que é feita essa trend. Os looks monocromáticos também têm seu lugar. Mas nada de um monocromático preto ou de outras cores sóbrias, se jogue na sua cor favorita - por mais ousada que ela seja - e construa uma produção inteiriça dela. Sua confiança vai voar, pode acreditar!

A teoria do dopamine dressing nos mostra que os atributos que vinculamos às roupas são super poderosos! Quando vestimos essas peças e as associamos com sentimentos positivos, elas têm o poder de mudar a maneira como nos sentimos e até mesmo mudar a maneira como agimos. Então, por exemplo, se você associar um blazer amarelo à felicidade, você automaticamente irá incorporar esse sentimento ao usá-lo. Incrível, né?

É claro que esses sentimentos são subjetivos e milhões de pessoas podem associar um look all black com felicidade, ou até usar uma peça super colorida e não se sentir tão bem quanto quando usa uma boa calça preta. Então, para entrar dentro da tendência do dopamine dressing, basta se vestir com o que gosta e com o que você é. Quer uma tendência melhor que essa?



# Dicas Gastronômicas



## Receitas com molho branco para o almoço

### Suflê de batata com molho branco

#### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Margarina para untar
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de purê de batata Yoki® (flocos de batata)
- Sal e pimenta-do-reino preta a gosto
- 1 pitada de noz-moscada moída
- 3 ovos
- Queijo muçarela ralado para polvilhar

#### Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, coloque a margarina, a cebola e frite até dourar. Junte o alho e doure. Adicione a farinha e mexa até incorporar. Acrescente o leite e a água, aos



poucos, mexendo sempre para não empelotar. Quando levantar fervura, desligue o fogo e acrescente o purê de batata. Tempere com sal, pimenta e a noz-moscada. Espere esfriar. Separe as claras das gemas, junte as gemas ao purê e misture. Bata as claras em neve e junte delicadamente ao purê. Unte uma fôrma com margarina e coloque o suflê. Polvilhe com queijo e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

### Carne assada com molho branco

#### Ingredientes

- 1 peça de acém ou miolo de paleta com 1,5kg
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pacote de pó para creme de cebola (68g)
- 4 xícaras (chá) de batatas em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 12 dentes de alho inteiros com casca
- 2 colheres (sopa) de alecrim fresco picado

#### Modo de preparo

Coloque a peça de carne em uma tigela, acrescente o leite, deixe descansar por 1 hora e escorra. Faça cortes na diagonal em todo o comprimento da peça de carne com 1cm de profundidade. Tempere a carne com a sopa de cebola e coloque em uma assadeira.

Regue com o leite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno



alto, preaquecido, por 40 minutos. Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a batata em água fervente com sal por 3 minutos e escorra.

Espalhe na lateral da carne, adicione o alho, polvilhe com sal, pimenta, o alecrim e asse por mais 30 minutos ou até dourar. Transfira para uma travessa e sirva em seguida regado com o molho que se formou na assadeira e acompanhada de arroz branco.

### Batata gratinada com molho branco

#### Ingredientes

- 1 caixa de molho branco pronto
- 200g de creme de leite
- 1kg de batata em rodela pré-cozidas
- 150g de salame em cubos
- 300g de queijo muçarela ralada
- Margarina para untar
- 50g de queijo parmesão ralado para polvilhar
- Sal e orégano a gosto

#### Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o molho branco, o creme de leite e misture bem. Acerte o sal se necessário. Em um refratário de médio untado, coloque uma camada de batata, metade da mistura do molho, polvilhe com o salame e



a muçarela. Cubra com o restante das rodela de batata e com o molho, polvilhe com o parmesão e o orégano e leve ao forno médio preaquecido por 25 minutos ou até gratinar e dourar levemente. Retire do forno e sirva!

### Suflê de batata com molho branco

#### Ingredientes

- 3 abobrinhas cortadas em rodela de 1cm
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 50g de queijo parmesão ralado para polvilhar
- Molho branco
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 litro de leite
- Sal e noz-moscada a gosto
- 1 caixa de creme de leite

#### Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, coloque a abobrinha, cubra com água, coloque o sal e ferva até ficar 'al dente'. Reserve. Para o molho branco, em uma panela, leve ao fogo médio, a margarina e quando derreter, acrescente a farinha de trigo e mexa bem até dourar. Acres-

cente o leite, aos poucos, mexendo sempre, até formar um creme. Tempere com sal e noz-moscada e desligue. Adicione o creme de leite e mexa bem. Em um refratário pequeno, coloque 2 colheres (sopa) do molho branco, coloque a abobrinha e despeje o molho branco restante. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos para gratinar. Sirva em seguida.



## Receitas de micro-ondas deliciosas e práticas

### Omelete de micro-ondas



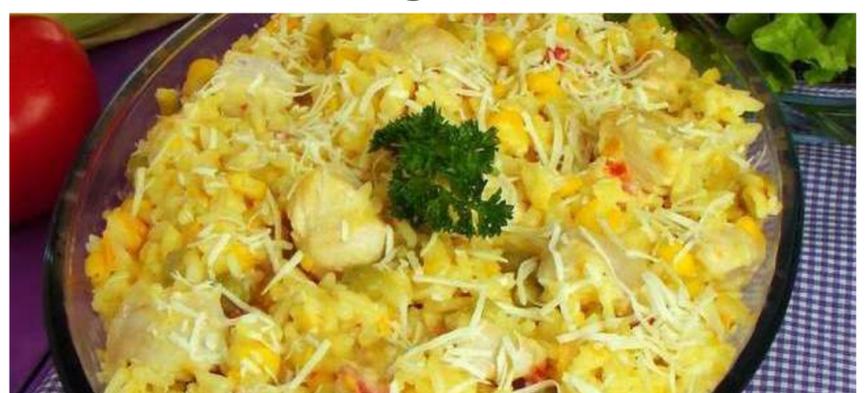
#### Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cenoura ralada
- 4 colheres (sopa) de ervilha
- 1/2 xícara (chá) de presunto em cubos
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela em cubos
- Sal e orégano a gosto
- Oleo para untar

#### Modo de preparo

Em uma tigela, bata os ovos, o tomate, a abobrinha, a ervilha, o presunto, a muçarela, o sal e o orégano até misturar bem. Transfira para um refratário pequeno untado e cubra com plástico filme. Faça furinhos com um palito e leve ao microondas por 3 minutos ou até firmar. Retire e sirva em seguida.

### Arroz com frango no micro-ondas



#### Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz cru lavado e escorrido
- 3 xícaras (chá) de água quente
- 1 cebola picada
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 cenoura ralada
- 1 peito de frango grande cozido e em cubos ou tiras
- 8 azeitonas verdes picadas
- 1 lata de jardineira de legumes de milho e ervilhas no vapor
- 1 tomates sem sementes picados
- 50g de queijo parmesão ralado

- 1 xícara (chá) de requeijão
- Salsa para decorar

#### Modo de preparo

Em um refratário próprio para micro-ondas, misture o arroz, o caldo de galinha, a água, a cebola e a cenoura. Tampe com filme plástico e faça pequenos furos com a ponta de uma faca para ventilar. Cozinhe na potência máxima por 10 minutos. Retire com cuidado e verifique se o arroz está macio. Adicione o restante dos ingredientes, misture levemente e cozinhe no micro-ondas em potência máxima por mais 5 minutos. Sirva em seguida decorado com salsa.