



6 produtos antiqueda de cabelo para investir



A queda dos cabelos podem ocorrer por diversos fatores e para descobrir o real motivo é necessário buscar por um especialista, fazer alguns exames e entender como anda sua rotina. Fora isso, o mercado de beleza oferece algumas alternativas para auxiliar no controle efetivo. Os produtos antiqueda são algumas das opções, que variam e possuem vitaminas, sais e nutrientes que reconstruem e fortalecem o fio. De shampoo a máscara

de tratamento, vale apostar nessa lista que separamos como auxílio na hora de cuidar do cabelo em casa e ter resultados excelentes, vem ver!

• Shampoo

A higienização do fio é fundamental e o shampoo antiqueda é um dos produtos que precisam fazer parte da rotina de quem sente que a cada passada de pente perde mais cabelo.

Dentro do que eles oferecem como benefícios, encontramos Aminoácidos, ativos hidratantes como a Vitamina B3, Pró-Vitamina B5, Biotina, Acido hialurônico e outros que, assim como os citados, estimulam o crescimento e reduzem a queda. Apesar do resultado rápido e dos inúmeros benefícios, o produto não deve ser usado com frequência, pois, pode causar efeito contrário.

• Ampolas

As ampolas são o que há de mais tecnológico em relação a produtos antiqueda. Através de suas fórmulas elas cooperam para o crescimento dos fios, proporciona força, repõe nutrientes, ajusta desequilíbrios no couro cabeludo e tudo isso, com efeito rápido, pois, se trata de um tratamento intensivo.

• Óleo

Os óleos além de nutrir os fios e proporcionar umectação, eles ainda tratam do couro cabeludo, ajudando no crescimento do fio de forma íntegra e saudável, dando forma e deixando menos fragilizado, protegendo também dos fatores externos como

sol e poluição.

• Sérum

Já os séruns, proporcionam um super tratamento ao fio que ajuda a reduzir a queda, traz mais força e corpo pro fio. Um aliado perfeito da finalização, dos óleos e do cuidado diário.

• Máscara

As máscaras fazem parte de muitas rotinas capilares e dentro da categoria de produtos antiqueda é possível encontrar algumas que são desenvolvidas especialmente para selar as cutículas e tratar os cabelos frágeis, quebradiços e com queda e com baixo nutrientes.

• Vitaminas

Talvez você já tenha escutado sobre elas, pois são polêmicas no universo da beleza. Porém, elas funcionam como auxiliares aos outros produtos antiqueda, ajudando a fortalecer, melhorar a condição do fio e trazer o brilho e a força novamente. Tudo isso através da ingestão diária junto às refeições.

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 combinações

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, açai, entre outros.



Benefícios da manteiga de karité na pele negra

Nossa pele, de forma geral, precisa de hidratação. Porém, quem tem a pele negra já deve ter escutado dos mais velhos que é importante hidratar o corpo para não "ficar cinza". Isso ocorre devido à tendência da pele negra - em alguns casos - ser mais seca e um dos grandes aliados para driblar esse efeito é o hidratante de manteiga de karité.

Se você não conhece esse ativo, saiba que ele é poderoso, conta com diversos benefícios curativos e é extraído das nozes de karité, originalmente oriundas da África Ocidental. Com alta concentração de vitaminas e ácidos graxos, a manteiga de karité é como um remédio natural que tem consistência leve, cheiro suave e é fácil de espalhar, além de acalma e proporciona à pele, brilho, maciez e uma série de outras coisas que vamos te contar a seguir.

São muitos os benefícios da manteiga de karité, porém os mais conhecidos e importantes são os ácidos

graxos linoleico, palmítico, esteárico e oleico - ingredientes que equilibram os óleos da sua pele. Além disso, o ativo contém também vitaminas A, E e F, que são antioxidantes e promovem a circulação e o crescimento saudável das células da pele.

Achou que acabou? Nada disso! Tem mais: a manteiga de karité ainda possui triglicérides, uma parte gordurosa da noz que nutre e condiciona sua pele, e ésteres de cetilo, uma parte cerosa que também condiciona a pele e bloqueia a umidade.

No Brasil, é comum encontrar outros ingredientes e ativos adicionados a essas manteigas, mas todos com ação calmante, clarificante e com poder hidratante.

Hidratação

Por possuir os ácidos que comentamos anteriormente, a manteiga de karité é altamente hidratante e seus ativos, além de serem rapidamente absorvidos, restauram a umidade da

pele, logo, acabam com todo ressecamento e "acinzentamento".

Cura

Por ser totalmente absorvida, a manteiga de karité não deixa a pele oleosa e ainda possui propriedades ditas como antiinflamatórias, antioxidantes, antibacterianas e anti fungicidas, devido aos seus nutrientes poderosos que ajudam na cura de hiperpigmentação e acne.

Tudo isso ao mesmo tempo em que é capaz de ativar um aumento de colágeno e renovação celular. E tem mais: a manteiga de karité pode ser uma proteção solar adicional, o que é maravilhoso.

Prevenção de danos ao cabelo

Se você deseja um cabelo forte e poderoso, a manteiga de karité é um dos produtos que precisa estar no seu box e necessária. Ela ainda ajuda nos tratamentos contra a caspa e restaura a umidade do couro cabeludo irritado e com ressecamentos.

Mas como usar a manteiga de karité?

Na pele, você pode aplicá-la diretamente e como é super fácil de espalhar, imediatamente se vê um iluminado poderoso e uma hidratação fora do comum. Uma dica importante é usar a manteiga de karité à noite, pois é quando o nosso corpo está mais propício a absorver produtos.

Já nos cabelos, ela pode ser usada como condicionante ou finalizador - nesse caso, o cabelo absorverá melhor o produto, que produz um óleo natural perfeito para os fios em forma de espirais.

Até o momento, nenhum estudo comprovou riscos do produto à pele ou ao cabelo, mas, devido a sua origem (a manteiga de karité é extraída das nozes), é essencial se atentar aos sintomas e mediante qualquer reação alérgica, procurar imediatamente um pronto atendimento ou dermatologista.



7 truques de skincare que eu aprendi com a K-beauty



Desde que a K-beauty, a beleza coreana, explodiu na parte ocidental do mundo, nós nos tornamos amantes e curiosas dos segredos que a cercam. Eu, particularmente, amo descobrir truques de skincare e maquiagem de diferentes culturas e, após muita investigação e uma participação em um evento de K-Be-

auty, tive ainda mais certeza do quão maravilhosa é a relação das coreanas com o mundo da beleza.

As orientais são conhecidas pelos seus produtos revolucionários e tecnológicos, mas aquela pele impecável não se dá apenas pelos cosméticos utilizados. A K-beauty é repleta de truques de skincare,

que vão desde a forma de aplicar um produto até os passos a serem seguidos. Por isso, reuni alguns truques que aprendi com a rotina de beleza coreana que irão renovar o seu cuidado. Vem ver:

Aplicar produtos com o dedo anelar

Esse foi um truque que eu descobri recentemente e me chocou! As coreanas aplicam os seus produtos para área dos olhos sempre utilizando o dedo anelar, isso porque ele é o mais fraco da mão, logo, fará menos pressão no rosto. Assim, evitamos a fricção que pode causar linhas finas.

Nunca esquecer de hidratar o pescoço

Você provavelmente já viu essa dica por aí, mas o pescoço tem um peso ainda maior na K-beauty. As coreanas sabem que de nada adianta um rosto bem cuidado se o pescoço revela a falta de hidratação, por isso, elas também sempre realizam todos os passos do skincare na área, e até utilizam máscaras faciais que abranjam a região.

Aplicar tônico após a máscara facial

Há quem diga que após uma máscara facial o ideal é deixar a pele absorver o restante do produto, mas a K-beauty diz o contrário. Nessa rotina, a máscara facial age durante o tempo recomendado e, em seguida, retira-se o excesso de produto com a ajuda de um tônico facial.

Deixar a máscara facial na geladeira

Ok, esse é outro truque que você já deve conhecer, mas você sabia que a dica de colocar a máscara facial na geladeira veio da K-beauty? A fim de ajudar a acalmar a pele e

fechar os poros, as coreanas deixam suas máscaras faciais refrigerarem por cerca de duas horas antes de fazer a aplicação. Um truque simples, mas que faz muita diferença no resultado final da hidratação.

Faça uma limpeza profunda antes da make

Se antes da maquiagem eu limpava o meu rosto apenas com o sabonete facial, agora eu acrescentei alguns passos graças a K-beauty. E através da limpeza que iremos remover todo o excesso de oleosidade, sujeiras e bactérias presentes na nossa pele, por isso, e para evitar o envelhecimento precoce, as coreanas possuem três passos básicos de limpeza facial.

O primeiro é utilizar um lenço de limpeza para remover suavemente as impurezas. Em seguida, massagear um cleansing oil, para uma limpeza mais profunda, e finalizar utilizando um sabonete facial à base de água. Segundo elas, esses passos irão garantir uma make mais uniforme e duradoura.

A importância da máscara facial noturna

Se tem uma coisa que é praticamente obrigatória na rotina coreana, são as máscaras faciais noturnas. Além de fáceis de usar, elas são extremamente eficazes, transformando nossa pele enquanto dormimos. Então, não pense duas vezes antes de adotar o passo no seu skin care.

Tapinhas para aplicar produto

Ao invés de aplicar os produtos esfregando-os pelo rosto, as coreanas dão leves tapinhas pela pele. Ao fazer isso, elas evitam que o produto manche a ainda há uma melhora no fluxo sanguíneo, permitindo que o cosmético penetre melhor.

Como aliviar os sintomas da menopausa?

A menopausa é uma fase vivida por nós mulheres por volta dos 50 anos, na qual paramos de menstruar e deixamos de ovular. Esse processo é repleto de alterações hormonais, influenciando do humor a mudanças na pele. Os sintomas da menopausa são bem característicos, como a menstruação irregular, as ondas de calor e distúrbio do sono, que aparecem de forma gradual, a alguns meses de realmente entrarmos nessa fase.

Os sintomas da menopausa surgem devido a queda dos níveis de estrogênio e assim, cada mulher sente os sintomas em uma intensidade diferente. Lidar com eles não é nada fácil, afinal eles trazem desconforto para a nossa rotina, entretanto, existem algumas maneiras de amenizar os sintomas da menopausa. Reunimos algumas dicas que irão tornar o processo mais fácil, vem ver, mas lembre-se de sempre consultar um ginecologista para um acompanhamento profissional.

Evite o café

Sabemos que é difícil abandonar o café, mas durante a menopausa ele pode ser prejudicial para as mulheres, já que intensifica os sintomas. Além disso, a cafeína interfere na atuação da adenosina, o hormônio calmante que ajuda a reduzir o stress, logo, é possível que você fique ainda mais ansiosa.

Coma mais vegetais

Não é apenas o consumo de café que necessita de adaptação durante a menopausa, é preciso também mudar alguns hábitos alimentares. Uma dessas transformações é a necessidade de aumentar o consu-

mo de vegetais, principalmente os que contêm isoflavonas e lignanas. Também conhecidos como fitoestrogênios, esses hormônios vegetais apresentam ação semelhante ao estrogênio e podem ser encontrados na batata doce, grão de bico, lentilha, repolho, nabo, brócolis e couve-rábano. Outros alimentos que também vale adotar na sua dieta são as sementes de linhaça e de abóbora.

Capriche na vitamina C

A vitamina C é um poderoso antioxidante, que combate os radicais livres, moléculas que aceleram o envelhecimento. A vitamina ainda estimula a produção de colágeno na pele, reduzindo rugas e linhas de expressão e ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. Então, para diminuir os sintomas da menopausa, consuma frutas ricas em vitamina C, como frutas vermelhas e frutas cítricas.

Consulte um ginecologista

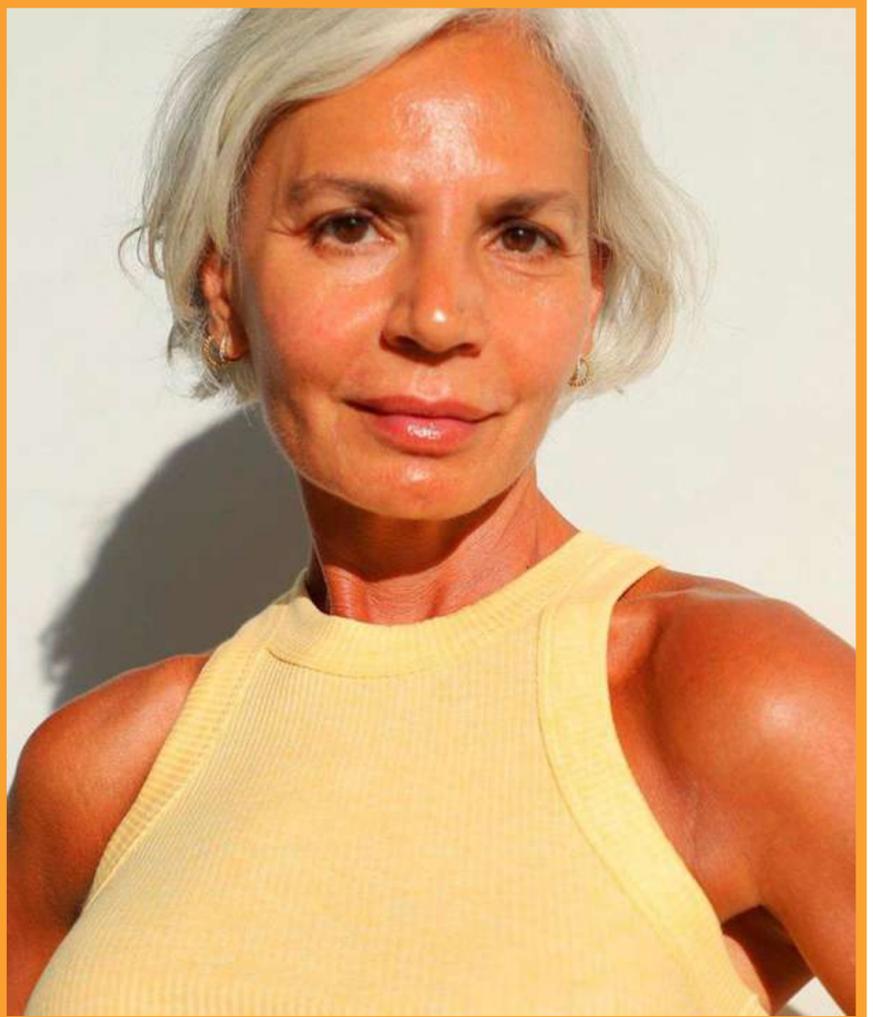
Há quem recomende terapias de reposição hormonal como forma de tratamento para amenizar os sintomas da menopausa, porém, alguns médicos não recomendam esse tipo de tratamento. Então, o melhor é realizar uma consulta com o seu médico para que ele entenda não só se esse tratamento é benéfico para você, como também encontre outras maneiras de diminuir os seus sintomas da menopausa.

Aposte em produtos naturais

Já os produtos naturais podem ser usados com mais tranquilidade uma vez que eles irão tratar seus sintomas de uma maneira eficaz, mas sem trazer efeitos colaterais.

Se você está em busca de uma opção, a Época Cosméticos possui o produto ideal, o Fresh Femme. O spray refrescante corporal é natural, vegano e possui óleos essenciais que proporcionam alívio ime-

diato às ondas de calor, fogachos e suores noturnos que a menopausa apresenta. Basta aplicar o produto na nuca, durante o fogacho, para sentir a melhora dos sintomas da menopausa.



DICAS



O que é o Siren Eyes, a nova tendência de maquiagem que está bombando no tiktok

A cada semana conhecemos uma nova tendência de maquiagem no TikTok. Após o clean girl look e a maquiagem de passaporte, o aplicativo de vídeos nos apresenta uma nova trend: o siren eyes ou em tradução, os olhos de sereia.

Inspirada nas técnicas de maquiagem utilizadas por Bella Hadid, Kendall Jenner e Alexa Demie, o siren eyes possui uma pegada mais minimalista, que valoriza o olhar considerado sedutor na rede social. Se você já foi influenciada pelo visual e estava ansiosa para reproduzi-lo, vem que te ensinamos como conquistar esse olhar misterioso e cativante.

O grande segredo da tendência de maquiagem siren eyes está em tentar alongar o máximo possível os olhos. Para isso, inicie aplicando uma sombra marrom rente as linhas d'água, tanto a superior quanto a

inferior. Em seguida, com um tom mais escuro de marrom, reforce o desenho na pálpebra superior, esfumando e levando a sombra em direção a sobancelha.

Para valorizar e alongar ainda mais o olho, faça um delineado fino, que pode ser feito tanto com lápis, quanto com delineador. Ele deve seguir a direção dos seus cílios inferiores e cobrir só até a metade do olho. Após fazer esse traço, preencha o espaço que ficou sem produto na divisão olhos olhos e esfume levando a sombra até os cílios inferiores.

Agora que o seu gatinho misterioso está feito, complemente o seu siren eyes fazendo um traço nos cílios inferiores, esse detalhe valorizará ainda mais o seu olhar. Finalize com bastante máscara de cílios, tente posicionar o pincel seguindo o desenho do delineado, para conquistar um visual ainda mais alongado.

7 tendências de verão 2023 para ficar de olho

A estação mais fria do ano, ainda está bombando por aqui, mas, aos poucos, a temporada veranil se aproxima, trazendo muitas novas tendências de Primavera/Verão 2023 para apostarmos. Lá no hemisfério norte, as fashionistas já estão vivendo os dias mais quentes, logo suas

produções acabam apontando algumas das grandes apostas do que vai estar em alta por aqui também. E temos que dizer, estamos super animadas para criar nossos próximos looks frescos, pois, além de cheios de personalidade, eles terão uma pitada divertida super interessante.

De mini saias acetinadas, blusas com amarração frontal, até os looks pink - o Barbiecore não vai embora tão cedo -, as tendências de Primavera/Verão 2023 trazem um ar mais leve e fresco, como é esperado, mas também transmitem uma imagem super contemporânea

e criativa. E como boas apaixonadas por moda que somos, não poderíamos esperar mais para reportar para você algumas das trends mais promissoras que identificamos até agora. Então, se ficou curiosa, te convidamos a ficar até o final, e já deixar as suas favoritas no radar.



Se você tem um estilo super ousado e criativo, e não tem medo de se jogar em visuais mais chamativos, essa é uma das tendências de Primavera/Verão 2023 perfeita para você. Nós estamos falando das peças metalizadas. Com uma vibe meio futurista, atrelados a um visual um tanto retrô, esses modelos super cool saem totalmente do óbvio.



Deixe os tênis um pouco de lado - mas não os esqueça, claro - e aposte neles, que são um das tendências de Primavera/Verão 2023 mais estilosas da temporada, os tamancos plataforma. Além de super fashionistas e descolados, eles funcionam com basicamente tudo que você já tem no guarda-roupas, fora que tiram qualquer produção da monotonia com seu visual cheio de informação de moda.



Está em busca de uma tendência fácil de usar, que entregue um visual elegante, mas moderno e despojado ao mesmo tempo? Pois bem, nós temos uma das tendências de Primavera/Verão 2023 perfeita para você, as mini saias acetinadas. Elas transitam com facilidade de uma ocasião que pede por looks arrumadinhos, até um passeio na praia em um dia de sol.



Falou Primavera/Verão 2023, falou em looks leves e divertidos. E para criar visuais bem estilosos e frescos nessa próxima temporada, nada melhor do que a tendência dos tops de biquíni em visuais casuais. A peça ultrapassou de vez as barreiras do armário beachwear, e vai estar presente nos looks mais descolados e alto astral das it girls.



Você ama uma boa blusa fresquinha e super estilosa, e não abre mão de peças que sozinhas têm o poder de elevar instantaneamente o visual? Então, as blusas com amarração frontal, super inspiradas nos modelos pin top, podem ser uma das tendências de Primavera/Verão 2023 favoritas dos seus futuros looks.



Com discussões sobre seu cunho estiloso. Muitas ainda acreditam que a peça é um pouco duvidosa e difícil de usar nos looks, mas temos que dizer que, na verdade, ela é uma super carta fashion na manga. Básicos, mas mega descolados, esses modelos entregam um visual versátil e despojado na medida, perfeito para compor o visual nos dias em que a criatividade estiver mais em baixa.



Para quem se apaixonou pelos looks pink e pela estética Barbiecore, nós temos uma ótima notícia: a cor continua com força total na temporada de Primavera/Verão 2023. Dos visuais com detalhes nesse tom, até as produções completas, você pode apostar sem medo. Super alto astral, energético e cheio de personalidade esse tom de rosa chamativo transmite uma imagem moderna e otimista sempre bem-vinda para a composição.



Dicas Gastronômicas



Pão de queijo: 3 receitas de liquidificador imperdíveis

Pão de queijo de liquidificador



Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 100g de queijo parmesão ralado
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos. Coloque a massa em forminhas para empadas untadas com óleo. Coloque em uma assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

Pãozinho de queijo de liquidificador



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite quente
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) ralado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- Óleo e farinha de trigo para untar

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o polvilho doce, os ovos, o óleo, o leite, o sal e o fermento. Coloque em uma tigela, deixe esfriar e misture o queijo e o polvilho azedo até ficar homogêneo. Com as mãos, untadas de óleo modele bolinhas e dispoña em uma fôrma untada e enfarinhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Se desejar, sirva acompanhado de requeijão cremoso tipo Catupiry®.

Pão de queijo de batata de liquidificador



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- xícara (chá) de leite
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 batata grande cozida
- 3 xícaras (chá) de polvilho azedo
- Margarina para untar

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o polvilho. Transfira para uma tigela e misture o polvilho com uma colher. Asse em forminhas de empadas untadas, enchendo até a metade da capacidade e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Se desejar, pode rechear com presunto e mussarela ralada e frango desfiado.

5 receitas com contrafilé de dar água na boca

Contrafilé aos queijos

Ingredientes

- 4 bifés de contrafilé
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Salsa picada para decorar

Molho

- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 copos de requeijão cremoso (200g cada)
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Tempere os bifés com o alho, sal e o azeite. Grelhe dos dois lados em uma frigideira com grelha, em fogo alto, até



dourar. Retire e reserve. Para o molho, em uma panela, leve ao fogo baixo o leite, o requeijão e os queijos. Misture até derreter e ficar cremoso. Despeje sobre os bifés, decore com salsa e sirva em seguida. Se desejar, sirva acompanhado de salada de alface.

Contrafilé ao brócolis e alho

Ingredientes

- 4 bifés de contrafilé grossos
- 4 colheres (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de manteiga
- 3 dentes de alho fatiados
- 1 maço de brócolis tipo ninja em buquês
- 1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo

Tempere os filés com metade do sal e metade da manteiga. Frite em uma frigideira com grelha, em fogo alto, até formar marcas dos dois lados. Desligue o fogo, retire e reserve. Na mesma frigideira, em fogo médio, derreta o restante da manteiga, adicione o alho,



o brócolis e refogue até dourar levemente. Despeje a água, deixe ferver por 3 minutos e sirva com os bifés.

Contrafilé com tomate assado e muçarela

Ingredientes

- 4 tomates italianos cortados ao meio
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 200g de queijo muçarela ralado
- 4 bifés de contrafilé com 2cm de altura
- Óleo ou azeite para untar
- Folhas de manjeriço a gosto para decorar

Modo de preparo

Em um refratário, espalhe os tomates e polvilhe com sal, pimenta e o azeite.

Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos, ou até ficarem macios, mas inteiros.

Coloque um pouco de muçarela sobre cada um e volte ao forno por mais 5 minutos. Retire e reserve.



Em fogo médio, aqueça uma frigideira com grelha, untada levemente com óleo ou azeite, e grelhe os bifés de ambos os lados.

Por cerca de 5 minutos para ficar malpassado, ou aproximadamente 7 minutos para ficar no ponto. Retire, polvilhe sal e pimenta sobre os bifés e sirva acompanhado dos tomates assados com muçarela. Decore com as folhas de manjeriço e sirva.

Contrafilé com legumes

Ingredientes

- 1 cubo de caldo de carne
- 1/2 xícara (chá) de água fervente
- 500g de contrafilé em tiras
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 100g de uvas-passas brancas sem sementes
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 latas de seleta de legumes escorridas
- Folhas de alface para forrar
- Salsa picada para polvilhar

Modo de preparo

Dissolva o caldo de carne na água fervente e despeje sobre a carne. Deixe descansar por 1 hora. Em fogo médio, aqueça uma panela com o óleo, frite a cebola até



dourar, coloque a carne e frite mais um pouco. Adicione sal, pimenta, o extrato de tomate, tampe a panela e cozinhe, em fogo baixo, por 30 minutos. Acrescente as passas, misture e retire do fogo. Deixe amornar e adicione a maionese. Forre uma travessa com folhas de alface e coloque a carne no meio. Misture a seleta de legumes com o molho restante da panela e coloque em volta da carne. Polvilhe com salsa e sirva.