



## 3 máscaras faciais caseiras para você testar

Tem um grupo que cada dia que passa ganha mais adeptos: o de fãs das máscaras faciais. O ritual de cuidado com a pele recentemente ficou ainda mais popular com as versões em papel, mas a verdade é que ele já é um passo antigo nas rotinas de skincare. Afinal, as argilas sempre estiveram por aí como grandes estrelas das máscaras faciais caseiras. Os anos vão passando e nós descobrimos novos ingredientes e ativos que são benéficos para nossa pele e assim criando também novas receitas. Vários dos ingredientes das máscaras faciais são extraídos da natureza. A babosa, por exemplo, é uma planta super comum nos quintais brasileiros e é repleta de vantagens, podendo ser usada na pele e no cabelo. Pensando no poder dos ingredientes naturais e, claro, no nosso amor por DIY (Do It Yourself - ou no bom e velho português, faça você mesmo), hoje te ensinamos três receitas fáceis e seguras de máscaras faciais caseiras para testar no final de semana.

### Máscara de matchá



Se você busca por máscaras faciais caseiras que vão iluminar e reduzir as linhas finas e rugas, a de matchá é a opção certa. O ingrediente contém vitaminas B e E, responsáveis por aumentar a produção de colágeno, suavizar rugas e ainda é antioxidante. Além disso, o chá verde é antimicrobiano e antiinflamatório, por isso ele é tão positivo para a rotina de skincare.

Além do matchá, essa máscara conta com o mel que limpa e purifica a pele e Aloe Vera, a tão famosa babosa é um calmante natural para pele e super hidratante, logo ela pode ajudar a diminuir qualquer vermelhidão enquanto oferece um boom na hidratação.

Benefícios conhecidos, hora de anotar a receita dessa máscara. Ah, e ela pode ser usada por uma vez na semana para que os resultados sejam ainda melhores.

#### Ingredientes

- > meia colher de chá de matchá;
- > uma colher e meia de chá de gel de Aloe Vera;
- > uma colher de mel ou máscara hidratante de sua preferência.

#### como fazer

- > misture todos os ingredientes em uma tigela;
- > com a ajuda de um pincel, aplique no rosto e pescoço;
- > deixe agir de 10 a 15 minutos;
- > enxágue e seque com uma toalha de rosto;
- > para finalizar, aplique um sérum hidratante ou o seu creme noturno de preferência.

### Máscara de vitamina c



A Vitamina C já é uma queridinha no skincare nas máscaras faciais caseiras e temos uma receita super fácil de ser feita com esse ingrediente super poderoso. Essa vitamina combate os radicais livres pela sua ação antioxidante, protege a pele do fotoenvelhecimento e ainda estimula a produção de colágeno. A Vitamina C ajuda a pele a se tornar mais luminosa e com menos linhas de expressão, então já podemos entender a força que essa máscara possui.

#### Ingredientes

Para fazer a máscara de Vitamina C você pode aplicar uma cápsula do ativo diretamente no rosto e deixar agir durante a noite. Outra opção é usar a vitamina efervescente misturada com outros ingredientes e para isso você irá precisar de:

- > Vitamina C efervescente;
- > uma colher de sopa de mel;
- > hidratante facial de sua preferência.

#### como fazer

Esfarele a Vitamina C e misture com os outros ingredientes até formar uma mistura homogênea. Com a ajuda de um pincel largo aplique a mistura no rosto e deixe agir por 15 minutos, depois é só enxaguar. Após isso é só aplicar um hidratante facial e aproveitar a pele luminosa.

### Máscara de babosa



A babosa é uma planta repleta de benefícios e que possui propriedades desintoxicantes e anti-inflamatórias, fazendo dela uma super aliada no cuidado com a pele. Além disso, ela também possui efeitos calmantes, cicatrizantes e anti-inflamatórios, todos concentrados no gel que está no interior das folhas.

Nos produtos de skincare ela é muito presente nos hidratantes corporais já que possui vitaminas C e E que juntas ajudam a fortalecer a barreira de proteção da pele. Outro ingrediente que iremos usar nessa receita e é ótimo para as máscaras faciais caseiras é o óleo essencial de alecrim. As propriedades ali presentes ajudam no tratamento da pele oleosa e acneica e ajudam a limpar a pele.

#### Como fazer

Essa máscara é super fácil de ser feita, mas a estrela da receita requer um ponto de atenção. A babosa pode provocar reações alérgicas, então é importante preparar o gel antes de usá-la - que é retirar a aloína. Para fazer isso corte a folha e retire o gel de dentro dela, em seguida deixe-o de molho em uma vasilha com água por aproximadamente três minutos. Isso irá garantir que toda a aloína saia e os riscos de irritação sejam menores.

Feito isso, misture o gel com um hidratante facial ou uma colher de mel, caso queira pode usar os dois. Deixe agir por 15 minutos, lave e depois é só fechar hidratando a pele.

## Como evitar que seu esmalte descasque

Quem nunca foi até o salão fazer uma nail art dos sonhos e ficou desolada quando viu ela descascando mais rápido do que se esperava? Ou até mesmo fez uma manicure em casa, tomando vários cuidados achando que vai evitar de que o esmalte descasque, mas mesmo assim ainda não foi suficiente? A verdade é que às vezes nem mesmo o esmalte de gel, que possui uma durabilidade maior, é capaz de impedir que o esmalte lasque.

Sabemos que a decepção de ver nossas unhas lindas acabando antes do esperado é grande, então hoje vamos descobrir juntas como evitar que o esmalte descasque, conquistando assim uma manicure duradoura. São 12 truques infalíveis que vão desde a preparação até o acabamento que vai transformar a sua maneira de fazer as unhas em casa. Ficou animada? Vem com a gente:

#### • Dispense a água

Quem nunca deixou as unhas mergulhadas na água para retirar as cutículas com mais facilidade? O hábito ajuda sim na remoção delas, mas por outro lado, faz com que o esmalte descasque mais rápido. Nossas unhas são extremamente porosas, logo absorvem muita água. Deixar as unhas mergulhadas em água faz com que elas se expandam e, horas após a manicure, encolham, fazendo com que o esmalte lasque mais rápido. Para evitar o uso de água, aposte em cremes para área das cutículas e só empurre elas, ou então, as retire após o banho e após algumas horas, faça a esmaltação.

#### • É sobre polir a unha

Preparar a base da unha também é essencial para evitar que o esmalte descasque. Uma maneira de fazer isso é polindo ela, pois assim você terá uma superfície lisa para o esmalte aderir. Mas atenção, faça isso delicadamente, para que você não agride suas unhas e cause problemas futuros. Após polir, utilize um removedor de esmalte antes de pintar, isso vai garantir que não tenha nenhum resto de óleo nas unhas, permitindo que o esmalte adira melhor.

#### • A água de novo

O contato com a água deve ser evitado não só antes de pintar as unhas, como depois também, e convenhamos, essa é um ótima desculpa para quem quer fugir dos trabalhos domésticos. A frequência da água depois da unha feita irá lascas o esmalte e ainda tirar o brilho dela. Caso você não tenha a opção de deixar para outra pessoa fazer o trabalho doméstico, a solução é usar luvas enquanto realiza eles.

#### • Aposte na base e topcoat

Aplique a base e o topcoat como acabamento final é essencial para evitar que o esmalte descasque ou tenha rachaduras. A base, já é clássica na rotina de manicure, isso porque ela prepara o local para receber o esmalte, já a camada de topcoat sela tudo, como se fosse uma película protetora. O topcoat ainda pode ser reaplicado após alguns dias, para renovar o visual, trazendo mais brilho.

#### • Não toque esmalte na cutícula

Ao pintar suas unhas, evite que o esmalte toque ou penetre nas cutículas e na pele ao redor. Esse contato do esmalte com a pele torna mais fácil dele levantar. O mesmo deve ocorrer com o topcoat, ele deve estar em contato com toda a unha que estiver pintada, para proteger de lascas e arranhões, porém evitando as cutículas pelo mesmo motivo do esmalte, para evitar que o esmalte saia facilmente.

#### • Camadas finas

Quanto mais grossas forem as camadas do seu esmalte, mais chance você tem de que o esmalte descasque ou lasque. Por isso, ao pintar suas unhas, prefira camadas finas e dê um tempo de secagem entre uma camada e outra.

#### • Pinte até a ponta

Outro passo muito importante é certificar que o seu esmalte e o top coat cheguem até a ponta da unha, assim ela não irá levantar ou lascas. Pintar toda a unha ajuda a garantir que ela seja vedada, evitando o desgaste da ponta.

#### • Não agite o esmalte

Nós apostamos que você achou que agitar o esmalte antes de passar na unha era o correto, mas saiba que ao fazer isso você forma bolhas no produto, que depois levam a lascas. O recomendado é rolar o frasco entre as mãos, assim você mistura o produto, mas sem formar as bolhas.

#### • Use a mesma marca

Quando estiver fazendo suas unhas, opte por sempre usar a mesma marca de base, esmalte e topcoat. Cada marca desenvolve suas fórmulas pensando que os produtos se complementam, garantindo que seu esmalte dure por muito mais tempo. Claro que não vai ser sempre que vamos ter sempre a mesma marca disponível, mas quando possível, prefira combinar.

#### • Aposte no sérum de cutícula

Assim como hidratamos nosso rosto todos os dias, também é necessário aplicar o sérum para cutículas diariamente. Fazendo isso, você vai garantir que sua manicure dure mais, parecendo que você acabou de fazer.

#### • Espere secar

Por mais que você queria que o processo seja rápido, o ideal é esperar de cinco a dez minutos entre uma camada e outra de esmalte. Isso irá diminuir as chances de formação de bolhas e ajudar o esmalte secar completamente, evitando que ele lasque.

#### • Troque o esmalte

Ok, a gente sabe que quando encontramos aquela cor perfeita queremos usar ela até a última gota. Porém, depois que se abre o frasco do seu esmalte, começa a entrar ar na fórmula, podemos fazer com que ele fique mais grosso, o que aumentará a possibilidade de que o esmalte lasque depois de pronto.



## 7 benefícios da boa postura que você não imaginava



### Previne dores crônicas

Muitos passam grande parte do tempo sentados em uma mesa de computador trabalhando e normalmente com uma postura inadequada. Se você passou os últimos 18 meses de home office, provavelmente

mente já está sentindo ou sentiu em algum momento dores no pescoço e na coluna, certo? Isso acontece porque, quando você se curva, seus músculos são puxados para posições anormais e a melhor maneira de combater essas dores é sentar-se

ereto. Dessa forma, seus músculos ficam na posição ideal para apoiar sua coluna e cabeça sem irritação.

### Auxilia o funcionamento dos músculos

Uma boa postura prepara seu corpo para o sucesso. Os músculos estão ancorados aos ossos em cada extremidade de nosso corpo, então sua capacidade de funcionar corretamente depende desses ossos estarem na posição correta. Quando seus ossos estão desalinhados - como quando sua cabeça se projeta para a frente para olhar seu computador - em vez de se manter alinhados com o resto da coluna, eles também puxam seus músculos para fora do lugar. O resultado? Músculos excessivamente alongados ou desconfortavelmente encurtados, o que pode levar a uma forte dor nas costas.

Mas, quando seus ossos estão alinhados, seus músculos podem se mover naturalmente da forma que deveriam. Isso permite que você passe pelo dia com mais conforto e defina a base para construir força muscular, mobilidade e muito mais.

### Melhora a circulação

Acredite se quiser, mas um dos principais benefícios da boa postura é a melhora da circulação sanguínea. Ter uma boa circulação é importante para garantir que seu corpo receba o oxigênio e outros nutrientes que necessita para funcionar. Uma maneira de otimizar seu fluxo sanguíneo? Se sentando direito! Uma boa postura proporciona uma circulação descomplicada a todos os seus tecidos e órgãos, permitindo que os nutrientes sejam entregues de forma eficiente e fácil. A má postura compromete a circulação, e muito!

Pense em seu corpo como uma mangueira: se houver uma dobra em algum ponto, a água para ou

tem mais dificuldade para circular. Mas uma vez que essa torção é liberada, ela pode fluir novamente.

### Ajuda os pulmões

Vamos voltar à analogia da mangueira mais uma vez, mas, dessa vez, imagine seus pulmões. Quando você está em uma posição inadequada, seus pulmões nem sempre têm espaço para inflar totalmente a cada inspiração. Mas, quando você está sentado ereto, esse reservatório pode se encher perfeitamente. E os benefícios da boa postura no pulmão também preparam o órgão para a realização de exercícios respiratórios, que já sabemos que têm vários benefícios.

### Dá um boost na saúde cerebral

Sim, uma boa postura também ajuda nosso cérebro. Graças a melhora da circulação com uma postura ereta, o fluxo sanguíneo e os nutrientes que o acompanham também são ótimos para o cérebro, podendo nos ajudar a pensar com clareza, melhorar nosso humor e dar um boost na saúde geral dessa parte do corpo tão importante.

### Previne lesões

As dores nas costas e no pescoço não são os únicos problemas que você pode ter, causado pela má postura. Nos curvamos para encarar uma tela durante horas a fio também pode contribuir para lesões muito mais complexas e difíceis de serem curadas, como túnel do carpo, a síndrome do túnel cubital, tendinite no cotovelo e em outros lugares dos braços e das mãos.

O que você precisa fazer para evitar tudo isso? Ter uma boa postura! A postura adequada coloca menos estresse no pulso, cotovelo e ombro, logo, é menos provável que você se machuque ou sinta dor nessas áreas se estiver sentado direito.

## Você sabe o que é hiperpigmentação em pele negra?

É como se acordássemos um dia e ela simplesmente está lá. Uma simples espinha que dura poucos dias pode deixar de lembrança uma mancha que dura meses pra sair, ou então, quando geramos uma vida e junto com ela os locais mais escuros que o normal nascem em algum canto do rosto/corpo. Esses e outros problemas comuns na pele escura, talvez isso não seja um problema, não seja uma questão, mas uma causa que precisamos falar é a hiperpigmentação em pele negra.

Existem tratamentos, cuidados domésticos e outras formas de cuidados solucionadores, porém é importante saber que você precisa ser orientado por um profissional dermatologista e entender sobre o que é. Por isso, continue aqui e vamos juntos nessa descoberta!

### O que é hiperpigmentação?

Você já deve ter percebido uma área mais escura que o restante na sua pele, certo? Isso pode ter ocorrido por muitos motivos e apesar de afetar muitos tons, na pele mais pigmentada pode durar muito mais tempo, pois é encontrado uma quantidade maior de melanina que pode levar a chamada hiperpigmentação em pele negra. A melanina é um pigmento que dá cor à nossa pele, olhos, cabelos, e o seu aumento pode ocorrer devido a exposição excessiva ao sol, hormônios, idade, lesões na pele e até inflamação causando a hiperpigmentação.

### Como cuidar em casa

Por ser algo multifatorial, um tratamento que seja baseado em cuidados domiciliares com clínicos, tende a trazer bons resultados, reduzindo muito as manchas. No entanto, é trabalhoso e um tanto desafiador, muitas vezes apenas diminuindo a hiperpigmentação em pele negra. Por isso, o tratamento exige grandes cuidados e disciplina, principalmente quando se trata de exposição ao sol.

### Proteção solar diária

Especialistas indicam o uso de bloqueadores solares acima de 30 fps para que a hiperpigmentação não se desenvolva em contato com os raios UV. Para que você saia de casa segura e protegida, planeje a aplicação 30 minutos antes de sair, independente da temperatura externa e carregue o bloqueador para uma reaplicação a cada 2 horas em todas as regiões descobertas por roupas e expostas ao tempo.

### Esfoliantes

Os esfoliantes químicos e físicos também ajudam no tratamento da hiperpigmentação em pele negra pois renovam as células da pele - fazendo com que a pele hiperpigmentada seja substituída por uma nova - assim como os cremes que possuem vitamina C ou ácido glicólico também ajudam na renovação da pele.

### Procedimentos químicos

Os procedimentos químicos precisam ser feitos por dermatologistas



e esteticistas especializados, pois são tratamentos mais avançados que exigem uma prescrição individual. Por último, além do que já citamos acima, sua paciência, tempo e ex-

pectativa alinhada para começar um tratamento será fundamental para um resultado eficaz e bem sucedido. E não se esqueça, a hiperpigmentação em pele negra não te define.

# DICAS

## 3 formas de usar o delineador colorido, a tendência do momento

O delineador colorido é uma tendência de maquiagem que está bombando entre as influenciadoras, nas passarelas, e no dia a dia de toda

beauty junkie. Aqui pelo coolest office in town nos já aderimos à tendência e ela já se tornou uma das queridinhas, além de ser lindo, torna qual-

quer produção mais divertida, mesmo que em uma ocasião ou ambiente mais sério. E já que estamos obcecadas por essa trend de beleza, viemos

trazer 4 inspirações de como usar delineador colorido, feitas pelas look stealers, para te ajudar a entrar para esse mundo incrível.



### Delineado de vaquinha

Se a tendência da estampa de vaquinha é um hit nas roupas, na maquiagem ela também está entrando no gosto de todo mundo. A Izabela Suzuki ama usar o delineado de vaquinha, porque é descolado e diferente, além de ser a nova estampa de oncinha”.



### Delineado colorido com lápis + delineador

Se você precisa de um delineado mais sério, mas ainda sem ser o preto básico, a Inaê Ribeiro trouxe a solução ideal. O delineador colorido que ela usou foi o azul, que destaca o olhar. “Esse tipo de delineado é ótimo para quem tem pouca prática e gosta de visuais mais discretos. Eu amo que a cor está presente, é perceptível mas de uma maneira super leve”.



### Delineado gráfico

Se você precisava extravasar sua criatividade, você pode ousar com diferentes traços no delineado, como o gráfico. Aqui, a Milena Otta resolveu apostar em um delineado verde e em linhas e pontos brancos para sair da mesmice. “Eu amo ousar com traços não tão convencionais, nada é muito planejado, eu faço o que eu sinto que vai combinar na hora.”

## Baby hair: o que é, como fazer e quais produtos usar

Aderido por Beyoncé, Rihanna, Lizzo e várias outras celebridades negras, a prática de estilizar o baby hair foi popularizada pelas negras e latinas nos Estados Unidos, por volta de 1920, através de atrizes como Josephine Baker. Após este período, o penteado foi uma sensação na moda streetwear nos anos 90 e agora, ele voltou com tudo, conquistando as crespas e cacheadas. Baby hair, em tradução literal quer dizer cabelo de bebê e ele se forma através daqueles fios novos e curtos que estão crescendo próximos ao rosto. Difíceis de controlar, a comunidade negra decidiu então criar formas com estes fios, valorizando ainda mais o rosto e cabelo. Se você já viu várias fotos, quis copiar, mas não sabia como nós te ensinamos o passo a passo neste post e quais são os melhores produtos para você usar.

### Passo a passo

Para replicar o baby hair, você deve iniciar fazendo o seu penteado desejado, rabo de cavalo, coque ou se estiver com tranças também é uma ótima opção. Após isso, com a ajuda de uma escova, pode ser até mesmo de dente, penteie os fios menores, que estão próximos à testa para frente, serão eles que você irá estilizar.

Agora, com a ajuda da escova, aplique o produto que você escolheu para fazer o seu baby hair e vá fazendo o formato desejado, os dedos são ótimos aliados neste momento, repita o processo por todos os cabelinhos, criando a mesma ou diferentes formas. Para garantir uma fixação ainda melhor, você pode usar um lenço no local, prendendo os fios até a secagem total.

### Produtos

O baby hair pode ser difícil

de se manter alinhado, por isso é essencial que você escolha um produto que tenha alta fixação, para garantir que ele irá durar por várias horas, ou até mesmo o dia inteiro. Selecionamos alguns gel e pomadas que irão garantir seus fios lindos e modelados, veja só:

### Giorgo uomo

A pomada capilar Giorgio Uomo possui fácil aplicação e promete um controle forte e de longa duração. Ela possui uma fórmula não oleosa que ajuda a dar forma aos cabelos.

### Black fix

Esta pomada extra forte foi desenvolvida para proporcionar brilho, maciez enquanto ajuda na modelagem. Ela possui uma ótima fixação, perfeita para fazer o baby hair.

### Wind fix

A pomada Wind Fix não resseca os fios e foi produzida para oferecer alta fixação e modelar todos os tipos de penteados.

### Gel cola

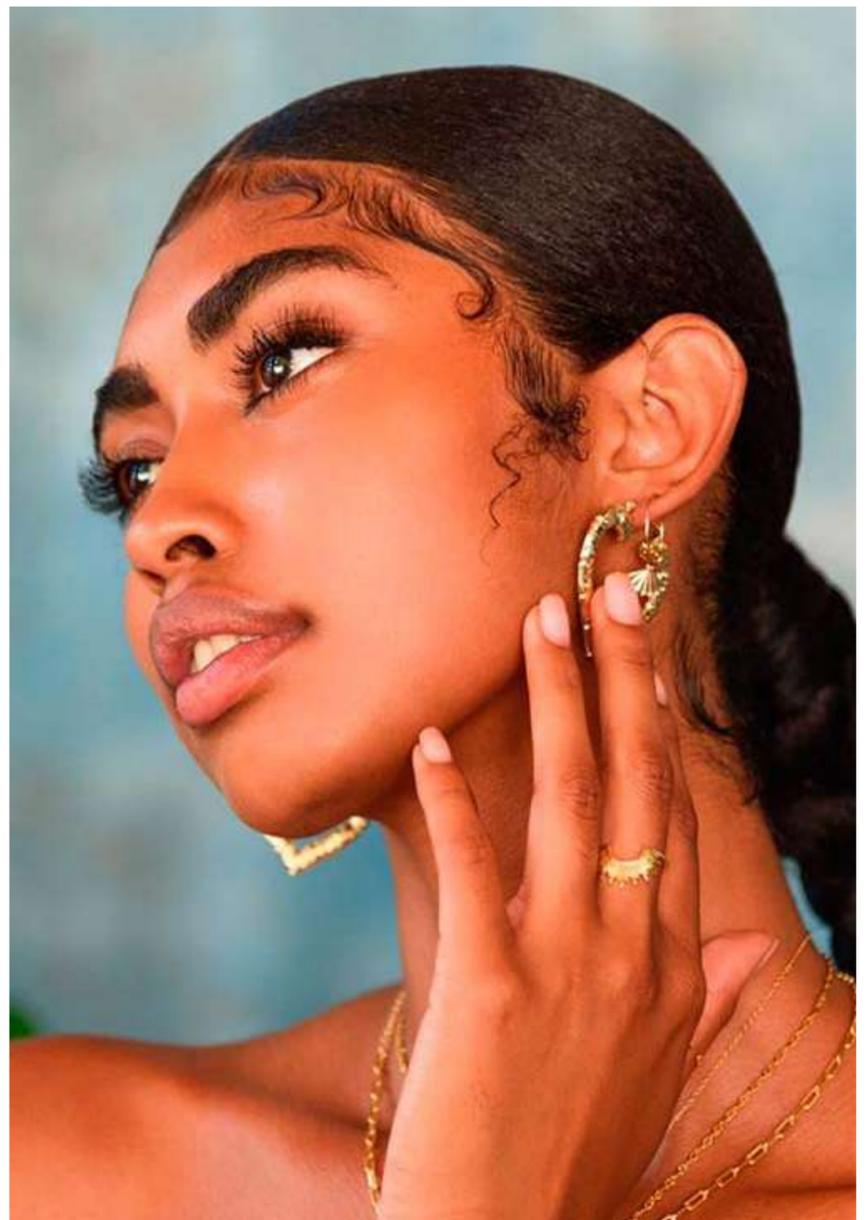
O gel cola de Black Fix tem a função que o nome promete, colar o seu penteado o dia inteiro. Basta uma pequena quantidade de produto que seu baby hair terá horas de duração.

### Feirão dos cabelos

Esta pomada modeladora da Feirão dos Cabelos é especial para tranças e por isso ela é tão eficiente para fazer o baby hair. Ela auxilia na finalização e modelagem do penteado, ao mesmo tempo que tira o frizz.

### Master hair

Também criada para tranças, a pomada modeladora Master Hair controla e modela os fios, deixan-



do o penteado fixado por longas horas. Sua alta fixação torna ela uma das pomadas queridinhas para o baby hair.

### Hard hair

Outro queridinho de quem possui o hábito de fazer baby hair, o gel cola da Hard Hair possui uma fixação excelente, ótima durabilidade e basta um pouco do produto para alcançar os resultados.



# Dicas Gastronômicas



## 4 receitas veganas para comer sem culpa

### Leite condensado

O leite condensado é um clássico nos nossos doces e segundo Milena existem algumas receitas de doces à base de leite vegetal. Há receitas feitas com leite de aveia, leite de castanhas ou até mesmo de amêndoas, mas a sua preferida é com leite de coco em pó. Ele oferece uma textura e sabor idênticos aos tradicionais. Para fazer um leite condensado vegetal você irá precisar de:

- > 150g de leite de coco em pó (você pode achar em lojas que vendem produtos a granel ou talvez mais barato na internet);
- > 100g de açúcar demerara, cristal ou refinado - pode até usar o mascavo ou de coco, mas vai ficar marrom);
- > 120ml de água bem quente.

Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Você pode usá-lo para fazer brigadeiro, sem manteiga, beijinho e qualquer outra receita que ame com leite condensado.



### Hambúrguer

Para as amantes do fast food a falta deles na alimentação vegana pode ser um problema, mas existem diversas soluções, como o hambúrguer de lentilha ou de qualquer outra leguminosa, como o grão de bico, feijão, ervilha, soja. Para o hambúrguer de lentilha você irá precisar de:

- > 500g de lentilha cozida;
- > uma xícara de farinha de aveia;
- > uma cebola média;
- > um dente de alho;
- > uma colher de sopa de azeite;
- > meia colher de sopa de sal;
- > pimenta a gosto.

Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e processe até obter uma mistura que desgruda das mãos. Faça bolinhas com a massa e achate para ficar no formato de hambúrguer, depois é só congelar e assar por 20 minutos em forno médio, se preferir, faça na frigideira com azeite.



### Bolo de chocolate

O bolo é uma sobremesa que amamos, principalmente de tarde com um capuccino, e se for um bolo de chocolate é ainda melhor. Para fazer um bolo de chocolate vegano utilize:

- > três xícaras de chá de farinha de aveia;
- > uma xícara de chá de polvilho doce;
- > duas xícaras de chá de açúcar mascavo;
- > 3/4 de xícara de cacau em pó;
- > meia xícara de óleo vegetal;
- > uma colher de sopa de fermento químico;
- > duas colheres de sopa de vinagre de maçã;

Misture todos os ingredientes, mas deixe o fermento e o vinagre por último. Unte uma forma com óleo, farinha ou cacau e asse em forno com temperatura alta por 30 a 40 minutos.



### Omelete vegano

Claro que o omelete não é um alimento presente na alimentação vegana, mas a solução é o chamado grãomelete, super fácil ele é um alimento perfeito para os dias que você deseja algo rápido e delicioso. Para fazer essa receita use:

- > três colheres de sopa de farinha de grão de bico;
- > seis colheres de sopa de água, pode adicionar mais caso ache necessário;
- > uma colher de sopa de azeite;
- > sal e temperos a gosto;
- > uma colher de sobremesa de fermento em pó.

Misture todos eles, exceto o azeite, em um recipiente. Em fogo baixo, coloque o azeite e os demais ingredientes e tampe. Espere secar, vire até dourar dos dois lados e pronto!



### Pão de queijo vegano

O pão de queijo é uma receita tradicional brasileira amada por muitos e é possível adaptá-lo para o veganismo. A textura do pão de queijo é na verdade o polvilho, e você pode adicionar levedura nutricional, que é um ingrediente que vai deixar com um gostinho de queijo. Os ingredientes para a receita são:

- > duas xícaras de polvilho doce;
- > meia xícara de polvilho azedo;
- > 1/4 de xícara de azeite;
- > duas xícaras de mandioca cozida;
- > sal a gosto;
- > água até a massa desgrudar da mão;
- > duas colheres de sopa de chia.

Misture todos os ingredientes até a massa desgrudar da mão, faça bolinhas e disponha em uma assadeira. Asse por 30 minutos em temperatura média.

