



## Carnaval 2023: exercícios físicos aliviam sintomas da endometriose

Após três anos de recesso, o carnaval finalmente está de volta, mas festas e dores são incompatíveis. Para boa parte das mulheres afetadas pela endometriose, o convívio com cólicas incapacitantes é de difícil controle. A boa notícia é que, juntamente com orientações e tratamento médico, é possível adotar medidas para aliviar e minimizar seus sintomas a fim de curtir alguns dias de folia.

De acordo com o Dr. Marcos Tcherniakovsky, Ginecologista e Diretor de Comunicação da Sociedade Brasileira de Endometriose (SBE), esta época do ano é um momento muito aguardado pois o carnaval proporciona alegria, prazer, satisfação e sensação de bem-estar geral.

“As mulheres não devem se privar de curtir este momento por causa de suas dores. As possibilidades de tratamento existentes incluem terapias hormonais, medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios. Mas, também deve-se somar aos cuidados a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e alimentação balanceada. Todas as

mulheres merecem curtir esta época do ano sem dor”, comenta o médico.

Informações do Manual de Endometriose da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) mostram que, apesar de não existirem estudos sólidos sobre a interferência de atividades físicas para a dor, pesquisas revelaram que exercícios aeróbicos colaboram para níveis mais baixos de estrogênio, hormônio responsável pelo estímulo da endometriose. O documento aponta, ainda, que atividades físicas regulares fazem o corpo liberar substâncias anti-inflamatórias (endorfinas) que auxiliam no combate ao quadro de dor.

Atividades aeróbicas são consideradas aquelas de baixa intensidade e maior duração, como caminhar, correr, pedalar, dançar, pular corda, entre outras.

“Para quem não tem o costume de praticar exercícios físicos, principalmente em momentos de dor, não é fácil começar. No entanto, meia hora por dia já colabora para que o corpo receba os benefícios para a saúde e isso inclui o possível alívio



de cólicas”, comenta Tcherniakovsky.

É importante alertar que, antes de iniciar qualquer prática de exercícios físicos, é necessário conversar com um médico responsável para avaliar a saúde e definir a melhor

opção para cada paciente.

“Para quem deseja curtir o carnaval, que está só começando, sem a interferência das dores da endometriose, ainda está a tempo de começar”, finaliza o médico.

## Carnaval: Sambar de salto alto pode causar danos à saúde?

O Carnaval está chegando e o que todos mais querem é dançar bastante. Seja na avenida, ou em salões de festas, dançar com um belo salto alto fica mais bonito e elegante. Porém, é preciso ficar atento com a saúde. Sambar em excesso de salto alto pode provocar lesões inesperadas nos pés e nos joelhos, dizem os especialistas.

Segundo Elvis da Silva Cavalcante, fisioterapeuta e professor do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Marcelina, sambar de salto alto por horas não é uma tarefa fácil e exige muita habilidade, força e resistência do sambista e não é para qualquer um. “O uso de salto alto, por horas, pode promover mudanças biomecânicas no corpo, ou seja, mudança na distribuição do peso do corpo, sobrecargas em diferentes regiões dos pés, levando a dores nos joelhos, principalmente nas regiões anteriores, por sobrecarga e falta de preparo para suportar todo o trabalho com o salto e até mesmo dores na coluna por conta da sustentação de uma postura que a pessoa não estava acostumada a ficar. Em casos mais graves, podendo levar a entorses de tornozelo, joelho e até a fraturas”, explica.

A seguir, o fisioterapeuta fala sobre como sambar de salto alto sem prejudicar a saúde.

O tamanho do salto pode influenciar?

Sim, pode influenciar e muito durante longos períodos de uso, no entanto, nosso pé tem como objetivo de dar um apoio de peso e ao mesmo tempo produzir forças que nos fazem andar, correr, pular e precisa ser flexível para se adaptar a diferentes tipos de solos ou calçados. Alguns estudos já mostraram a influência dos diferentes tamanhos de salto alto e as alterações que acontecem nos pés. Fica claro que quanto maior o tamanho do salto, maior é a alteração da distribuição de peso nos pés, ou seja, mais peso será jogado para as pontas dos pés.

Um pé normal sem o uso do sal-

to apresenta distribuições de peso de forma em que cerca de 60% do peso fique na região do calcanhar e 40% do peso fique a ponta do pé, ou seja, se você pesa 100 quilos, o ideal seria que você mantivesse 60 quilos na parte de trás do pé (calcanhar) e 40 quilos na parte da frente do pé. Quando é utilizado um salto com 2 cm de altura, essas distribuições de cargas nos pés ficam divididas em 50% no calcanhar e 50% na ponta do pé, o que ainda podemos considerar como aceitável e sem alterações. É possível observar alterações importantes e significativas com saltos, a partir de 4 cm de altura, aquele que consideramos como médio, onde as distribuições de cargas nos pés ficam concentradas em 57% só na parte da frente do pé (ponta do pé) e apenas 43% no calcanhar.

O salto interfere no eixo central que todos temos.

Sim, acaba interferindo e muito, de acordo com os resultados dos estudos citados anteriormente. Vamos pensar que existe uma linha imaginária que passa na nossa cabeça e vai para baixo até chegar no chão e passa por dentro de todo nosso corpo, essa linha é chamada de eixo central e deve estar sempre reta, quando usamos o salto alto, temos a tendência de fazer essa linha se movimentar para frente e levando todo o peso do nosso corpo para frente, por exemplo, a linha imaginária indo pra frente com o uso do salto vai levar a cabeça mais para frente, ombros mais para frente, peito mais para frente, coluna e quadril a ponte de fazer nosso corpo ficar inclinado e exigir mais dos músculos e articulações do pé, joelho e coluna.

Existe um tempo correto para o uso do salto durante a folia de Carnaval?

Mesmo sendo algo individual e que depende muito da capacidade de cada um, não existe um tempo correto ou ideal para usar salto alto durante a folia de Carnaval, além do mais, algumas pessoas devem estar apresentáveis do começo ao fim com seus saltos, mas existem algu-

mas maneiras que podem te ajudar a ficar com salto por mais tempo e sem ou mínimo de incômodos.

Quais são as lesões mais comuns causadas pelo uso abusivo do sapato alto?

As lesões mais comuns em quem usa salto alto são:

**Bolhas:** podem surgir devido a longos períodos usado o salto e com o aumento do atrito na região da planta do pé, em casos mais graves as bolhas estouram e ocasionam muita dor, já que o pé fica sem a proteção da pele.

**Joanete:** conforme o aumento das cargas na ponta do pé o dedão começa a sofrer com uma deformidade, onde ele vai se medializando e se sobrepondo sobre os outros dedos do pé, em resumo, o dedão começa a ficar torto, indo para dentro e ficando também por cima dos outros dedos do pé.

**Entorse de tornozelo:** pode acontecer por diversos fatores, dentre eles, um solo instável, falta de equilíbrio durante o uso do salto, tropeçar em algo no chão e levar a uma entorse, que pode também gerar diversas complicações, como lesão dos ligamentos do pé, fratura de ossos, lesão de nervos e músculos.

**Fascite plantar:** dor na parte de baixo do pé, ocasionada pelo uso excessivo de salto, onde a pessoa sente uma queimação na planta do pé que dificulta para andar e fazer outras atividades do dia a dia.

**Metatarsalgia:** por conta da má distribuição de peso que fica concentrada na região da ponta dos pés, inicia um processo de irritação de músculos, tendão, músculos e do osso que se localiza no início dos dedos do pé.

**Encurtamento da panturrilha:** devido aos longos períodos na ponta do pé, a panturrilha começa a encurtar por conta da alta exigência dela para manter o equilíbrio e a sustentação do peso.

Quais os sinais de alerta para a necessidade de que é preciso tirar o salto?

Devemos nos atentar aos sinais de dor que indica um sinal de alerta para a região que está em sofrimento, alteração da coloração dos pés que podem indicar alguma alteração vascular, inchaço nos pés, câimbras na panturrilha indicando que este músculo está sob muito estresse e fadiga e em casos de entorses de tornozelo.

Dá para sambar com esse tipo de calçado sem danificar a saúde?

Sim, é possível sambar sem danificar a saúde, mas é claro que usando com moderação, respeitando seus limites e seguindo as dicas a seguir:

Dando pausas em pequenos períodos durante o uso dos saltos altos para descansar seus pés e todo o corpo para evitar as sobrecargas e se possível faça uma automassagem na planta do pé para aliviar as tensões;

Fazendo um “teste drive” antes de comprar seu salto, ao escolher o salto que mais te agradou, calce-o e ande por grandes distâncias dentro da loja para sentir como ele realmente fica no seu pé;

Escolhendo saltos mais grossos, assim você vai ter mais facilidade para se equilibrar e evitar com que aconteçam quedas ou entorses de tornozelo;

Tentando se acostumar com seu salto, antes de usá-lo nas ocasiões especiais ou marcadas, utilize seu salto dentro da sua casa, caminhando e testando para se acostumar e ter mais facilidade durante o uso;

Usando palmilhas nos saltos, além de ajustar o tamanho do salto elas também ajudam a dar mais conforto para os seus pés, já que diminuem as pressões exercidas nele, aliviando e reduzindo as dores nos pés.



## A importância da liberação do suor para o corpo



Você provavelmente já chegou neste post curiosa e indignada, afinal por muito tempo fomos ensinados a evitar a liberação do suor o máximo possível. Nossas gavetas do banheiro estão cheias de produtos com toque matte - mas esse acabamento tem tudo para ficar no passado - e antitranspirantes então,

como o suor, algo que causa tanto desconforto e nos esquivamos, pode ter benefícios ao corpo?

Realmente a liberação do suor em excesso causa desconforto e pode ser sinal de alteração hormonal e até mesmo estar ligado à ansiedade e depressão. Mas além da sua principal função, que é de equi-

librar nossa temperatura corporal e nos apontar sinais do nosso corpo, o suor também traz outros benefícios. Conversamos com a dermatologista Dra. Camila Rosa, para entendermos o porque devemos ir atrás de produzir mais suor, e porque ele é tão vital à nossa saúde.

Antes de entendermos os benefícios da liberação do suor é importante saber o que exatamente ele significa. O suor é um líquido inodoro produzido pelas glândulas sudoríparas, com a função de refrigerar nosso corpo. Ele é um dos mecanismos que possuímos para regular a temperatura, como já dizemos, a evaporação dele consome energia, por isso acontece o esfriamento do corpo.

Para a nossa saúde é importante que haja o suor entre 20 a 30 minutos, por pelo menos cinco vezes na semana, e ele pode acontecer através do sexo, por frequentar saunas ou por exercício físico, mas devemos lembrar que ainda não é recomendado frequentar academias e praticar exercícios físicos em conjunto com outras pessoas, por isso, você pode utilizar aplicativos de exercício, lembrando sempre de procurar um com educador físico ou fazer aulas on-line.

### Benefícios para a mente

O principal benefício da liberação do suor é gerar bem estar. O suor normalmente acontece após um exercício intenso, o que eleva a frequência cardíaca e gera endorfina, o hormônio que gera alegria e sensação de prazer em nosso humor.

### Limpar o corpo

O suor ajuda na eliminação de metais pesados, eletrólitos e medicamentos, ele é uma maneira do corpo de eliminar tudo aquilo que

não acrescenta. Além disso, a liberação do suor ajuda a curar a ressaca, já que é uma das maneiras que o corpo utiliza para eliminar o álcool.

### Imunidade

É quando que eliminamos os metais pesados e, além disso, ele auxilia a combater germes que provocam doenças. Assim, prevenindo que os microorganismos se proliferem em nosso corpo, a nossa imunidade fica mais alta, tendo menos chances de desenvolver resfriados. Considerando nosso momento atual, é super importante estar com a imunidade alta, para que possamos estar mais fortes contra o Coronavírus.

### Pele hidratada

Muitas pessoas acreditam que o suor causa acne, afinal, a qualquer sinal de oleosidade corremos para lavar o rosto, mas isto não é verdade. O suor é essencial para termos uma pele limpa, porque é durante a transpiração que nossos poros dilatam e há formação de uma barreira protetora, reduzindo as bactérias na pele. Assim, o suor auxilia em uma pele limpa, hidratada e brilhante graças aos componentes que ele expele.

### Mas como lidar com o cheiro?

Não podemos negar que o suor gera odor e é por isso que muitas vezes o evitamos, mas considerando todos os pontos acima, é mais importante encontrar uma maneira de driblar do que só evitar. Existem diversas discussões a respeito dos desodorantes comuns e os riscos à saúde que eles oferecem, por isso, muitas pessoas têm dado preferências aos produtos naturais, já que eles também auxiliam na redução das bactérias e neutralização do odor sem reduzir a transpiração.

## Tudo o que você precisa saber sobre protetor solar

Vamos combinar que a essa altura, a maioria das pessoas já sabem da necessidade de aplicar o protetor solar, mesmo que algumas ainda acreditem que o produto só deve ser usado quando em contato direto com o sol. Temos cada vez mais entendido a importância de proteger nossa pele dos raios solares, e agora que as temperaturas estão subindo, essa preocupação aumenta.

Como vários outros produtos de skincare, o protetor solar pode ser confuso, há diversas informações que podem ou não estarem corretas a respeito dele e qual é o melhor tipo. Químico ou físico, com cor ou sem cor? Você pode se encontrar perdida em meio à essas dúvidas, sem saber qual é o melhor para o seu tipo de pele, que irá garantir a proteção tanto nos dias em que estiver fora de casa quanto naqueles que passará todo em frente ao computador. Mas hoje, com a ajuda da dermatologista Dra. Sílvia Quaggio, nós vamos te ajudar e entender tudo sobre o protetor solar e garantir que sua pele esteja protegida dos raios solares e do envelhecimento precoce. Vem ver:

### Os protetores solares

A primeira coisa que você deve avaliar ao comprar seu protetor solar é o fator de proteção, também chamado de FPS. O valor do FPS indica qual o grau de proteção contra raios UVB que a fórmula oferece à sua pele e a escolha diferencia de acordo com seu tom de pele, mas nós te explicamos isso em breve.

### Protetores químicos

Além do fator de proteção, os protetores solares se diferenciam em dois tipos: os físicos e os químicos. Os químicos, absorvem a radiação ultravioleta e se dividem em filtros UVA, UVB e os filtros de amplo espectro, minimizando a sua energia. "Eles são indicados para todos os tipos de pele", informa a Dra. Sílvia.

### Protetores físicos

Já os protetores físicos, formam uma película que reflete o raio solar, eles não possuem substâncias que podem ser absorvidas na corrente sanguínea, logo, há menos chance de causar alergias e irritações. A dermatologista informa que esse tipo de filtro solar é indicado para crianças, grávidas, atletas e para quem tem manchas de melasma.

### As texturas Oil free

Após decidir se o seu protetor deve ser físico ou químico, é necessário escolher a textura ideal para o seu tipo de pele. Hoje, existem diversas possibilidades de toque e acabamento, então basta que você analise suas necessidades. Os filtros oil free, são indicados para quem possui pele oleosa, segundo a Dra. Sílvia, muitos contêm uma sílica que engloba o sebo, diminuindo assim a sensação oleosa.

### Toque seco

Já os produtos de toque seco podem servir tanto para pele oleosa, quanto para as normais e seca.

Nesses tipos de pele, antes de ser aplicado um protetor solar de toque seco, é necessário aplicar um antioxidante, como uma vitamina C ou até mesmo um creme anti-aging. A medida garante que o aspecto do filtro permaneça seco, mas ainda assim hidratado.

### Creimosos

Finalizado os tipos de textura, temos os filtros cremosos. Super hidratantes, este tipo de produto deve ser evitado pelas peles oleosas e usado pelas pessoas de pele madura e mais seca, já que ele irá auxiliar no processo de recuperação da hidratação.

### O fator de proteção

Nós já adiantamos que o FPS deve ser escolhido de acordo com o seu tom de pele, para que a pele atinja sua máxima proteção. A Dra. Sílvia recomenda que o protetor solar esteja sempre acima de 50 de FPS, porém, nas peles negras um FPS de 30 já é o suficiente para um cuidado diário e eficaz. Já para o corpo, a recomendação é a mesma, de um FPS 30 para peles mais escuras e acima de 50 para as claras.

Claro que o número do FPS não é regra, é necessário que você consulte seu dermatologista para que ele entenda as necessidades de sua pele, se você possui melasma ou se costuma ter grande exposição ao sol. Neste último caso, o recomendado pela doutora é aumentar o fator de proteção e sempre reaplicar a cada duas horas.

### Qual quantidade aplicar?

Uma das maiores dúvidas em volta do protetor solar é a quantidade que deve ser aplicada e não é à toa, pois o produto pode perder uma porcentagem de sua eficácia se não for aplicado na quantidade correta. Então, se você tinha dúvidas, a Dra. Sílvia esclarece que, no rosto, a quantidade necessária é de uma colher de chá. Já no corpo, três colheres de sopa são suficientes.

Calcule a quantidade do produto e espalhe por todo o corpo. Quando usar o de rosto, não esqueça de aplicar também até o pescoço, orelhas, nuca e pálpebras. Espalhe o produto bem, até que o aspecto esbranquiçado suma.

### Quando aplicar?

Para muitas fãs de skincare, uma dúvida é comum: em que momento aplicar o protetor solar? E para isso, precisamos entender que a textura dele é mais grossa e, em alguns casos, precisa da pele já hidratada antes de ser aplicada, logo, ele é sempre o último passo. Mas aplicar o produto apenas uma vez ao dia não é suficiente.

O recomendado pela dermatologista Dra. Sílvia é que a cada três horas você reaplique o produto, pois é assim que garantimos a efetividade do protetor solar. Agora, durante os dias de verão, em que você estiver na praia ou piscina, o intervalo deve ser ainda menor - em média de duas horas. Então, tenha o seu protetor como um grande aliado, sempre presente na sua bolsa e fique atenta ao horário de aplicá-lo.

# DICAS

## 6 ideias de looks para convidada de casamento na primavera

Acredite, a missão de ideias para looks de casamento não é uma tarefa tão simples para noivas, madrinhas e convidadas - sim, você leu certo, afinal, mesmo sendo "o grande dia" para um casal, a ocasião exige um dress code que não se limita apenas às pessoas mais próximas dos noivos. Por isso,

minha cara leitora, nós estamos aqui para te ajudar com as produções da próxima estação, a primavera! Então, se você é convidada de casamento nas próximas semanas, você chegou no lugar certo.

O primeiro passo a se pensar é que, apesar de difícil, a produção para uma convidada de ca-

samento não é tão complicada assim, sendo até mais flexível do que, por exemplo, para as madrinhas - ok, essa pode ser uma informação mais óbvia, porém, todo mundo quer ter um look para brilhar, seja onde for. Para não parecer overdressed ou acabar chegando na festa se achando "simples" demais

para o evento, algumas dicas são valiosas e podem te salvar na hora de se produzir.

Para te dar uma ajudinha rápida e super descomplicada, nos unimos mais uma vez com o QUERO DE CASAMENTO, especialistas quando o assunto é casamento. Agora, chega de papo e vem com a gente:



Foto: Emili Sindlev (Reprodução/Instagram)

Floral e primavera andam de mãos dadas - e sobre isso, nem Miranda Priestly pode negar! Então, que tal adicionar a estampa hit da próxima estação no seu look de convidada de casamento?



Foto: Monikh Dale (Reprodução/Instagram)

Se você é convidada de casamento, saiba que você tem uma liberdade maior para fugir do clássico dress code que esse tipo de ocasião pede. Em outras palavras, está mais do que liberado trocar o clássico vestido longo de festa, por uma saia super cool e um cropped mais moderno - se for sem alça, o efeito será ainda mais trendy!



Foto: Emelie Lindmark (Reprodução/Instagram)

Se você pretende aderir a um visual mais clássico, mas ainda assim não muito óbvio, vale testar a combinação da camisa sobreposta ao vestido longo (ou midi). Para trazer um efeito mais contemporâneo, tênis brancos são super bem-vindos na produção.



Foto: Karen Blanchard (Reprodução/Instagram)

Este look poderia ser um pretinho básico infalível para quem é convidada de casamento, porém, o sapato aqui fez toda a diferença! Para entrar no clima da primavera, que tal investir em sandálias de tiras e salto anabela ou plataforma?



Foto: Janelle Marie Lloyd (Reprodução/Instagram)

Os conjuntinhos leves e frescos estão proibidos de ficarem de fora dos looks das convidadas, afinal, não existe nada mais chique e descolado do que um visual monocromático.



Foto: Danielle Bernstein (Reprodução/Instagram)

A tendência Barbiecore também se estende aos looks para a convidada de casamento. Seja um vestido longo ou midi, com ou sem alça. Nessa proposta, a cor pink é a chave do sucesso.

## Como fazer o siren lips, a tendência que está bombando no tiktok

Vem aí o spin off do siren eyes: o siren lips. A técnica de contornar os lábios não é bem uma novidade, mas vem conquistando espaço nas redes sociais, principalmente no TikTok, e seu segredo é simples: ultrapassar a linha natural dos lábios na parte central e depois um pouco nos cantos dos lábios. Com isso, o resultado é uma boca volumosa e alongada, dando a impressão de que se está sorrindo, sem necessariamente fazer o menor esforço para isso.

O siren lips, assim como o siren eyes, traz a sensualidade das sereias para a make de forma descomplicada. Quer aderir a essa tendência? Então, fique atenta porque vamos te contar tudo o que você precisa saber.

Para começar, você vai precisar de dois lápis, um mais escuro e um mais claro. O primeiro passo consiste em passar o lápis mais claro no contorno natural dos lábios e, em seguida, com a cor mais escura, acentuar o arco do cupido, ultrapassando um pouco a linha natural e fazendo um desenho oval nessa parte dos lábios - ultrapasse a linha na parte de baixo também. Ah, e não se esqueça de acentuar bem os cantos da boca.

E então, para finalizar, use um gloss ou um batom para juntar os dois traços e preencher os lábios. Se quiser fazer um visual ainda mais marcante, você pode usar um gloss transparente a fim de deixar o contorno bem marcado.





# Dicas Gastronômicas



## 4 maneiras diferentes e saborosas de preparar CUSCUZ

### Cuscuz recheado com queijo coalho



#### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 cenoura picada
- 200g de vagem picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 vidro de palmito picado (300g)
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde em rodelas
- 1 lata de milho escorrido
- 1 cubo de caldo de legumes
- Óleo para untar
- 1 xícara (chá) de água
- 1 lata de molho de tomate
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente)
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado
- Palmito e azeitona verde em rodelas, ervilha, ovos de codorna e tomate-cereja para decorar

#### Modo de preparo

Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio e refogue a cebola até dourar.

Adicione a cenoura, a vagem e refogue por 3 minutos. Junte o tomate, a ervilha, o palmito, a azeitona, o milho e refogue por mais 3 minutos.

Acrescente o caldo de legumes, a água e o molho de tomate e cozinhe até ferver.

Tempere com sal e cheiro-verde, adicione a farinha de milho, aos poucos, mexendo até engrossar e soltar do fundo da panela. Se necessário, adicione mais farinha.

Decore uma fôrma de 24cm de diâmetro de buraco no meio untada com palmito, azeitona, ervilha e ovos de codorna e tomate-cereja.

Espalhe metade da massa sobre essa decoração e aperte bem deixando uma cova no meio.

Espalhe os queijos misturados nessa cova e por cima acerte a massa restante, apertando.

Leve ao forno médio, preaquecido, por 5 minutos.

Retire, desenforme e sirva em seguida.

### Bolinho de cuscuz



#### Ingredientes

- 200g de queijo muçarela em cubos
- Óleo para fritar
- Cuscuz de frango
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde picado
- Sal a gosto
- 1 vidro de palmito escorrido e picado (300g)
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 cubo de caldo de galinha ou de legumes
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água morna
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- Óleo para untar

#### Modo de preparo

Para o cuscuz, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e frite a cebola e o pimentão até murchar. Adicione o palmito, o milho, a ervilha, o frango, a azeitona, o tomate e refogue por 3 minutos, mexendo. Acrescente o molho de tomate, o caldo de galinha ou de legumes dissolvido na água e cozinhe por mais 3 minutos ou até começar a ferver.

Adicione a farinha de milho, tempere com sal e cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre. Despeje esse cuscuz em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada e decorada como desejar, apertando com uma colher.

Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Desenforme, corte porções do cuscuz e abra na mão umedecida. Coloque um cubo de muçarela no centro de cada porção do cuscuz e feche, modelando bolinhas. Frite, aos poucos, em óleo quente, até dourarem. Escorra sobre papel-toalha e sirva em seguida.

### Cuscuz de linguiça e queijo



#### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 linguiças calabresas picadas
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates picados
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubos
- 1/2 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) em cubos

- Margarina para untar

#### Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e doure a cebola, a calabresa e o alho por 5 minutos. Adicione os tomates, o caldo de legumes dissolvido na água e ferva por 3 minutos. Junte a farinha de milho e misture. Desligue o fogo, adicione os queijos em cubos e mexa. Transfira para uma fôrma de 24cm de diâmetro untada, pressione com uma colher umedecida, deixe amornar desenforme e sirva em seguida.

### Torta-cuscuz de frango



#### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 lata de tomate pelado picado com o caldo
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 e 1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de milho verde escorrido
- 1/2 xícara (chá) de ervilha fresca congelada
- 3 xícaras (chá) de água
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 2 ovos picados
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de milho
- Azeite para untar e regar

- Queijo parmesão ralado para polvilhar

#### Modo de preparo

Para fazer a torta-cuscuz de frango, primeiro, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 4 minutos. Junte os tomates, o caldo de galinha e refogue por 2 minutos. Adicione o frango, o milho, a ervilha e refogue por 2 minutos. Junte a água, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Assim que levantar fervura, adicione as farinhas, mexendo até engrossar e desgrudar do fundo da panela. Transfira para uma fôrma de 25cm x 35cm untada. Regue com azeite e alise com uma colher. Deixe descansar por 30 minutos, corte em quadrados e sirva polvilhado com parmesão.