



## Especial Dia da Mulher: A história de empreendedoras que trabalham em profissões, há décadas, dominadas por homens

Conheça três histórias distintas entre si, mas que trazem semelhanças entre elas: empreendedoras que optaram em atuar em profissões historicamente, e há décadas, dominadas por homens: mecânica e saúde.

Láís Fonseca é CEO e fundadora da tech health, QBem especializada em inteligência de dados para o setor de saúde. Graduada em Administração e Políticas Públicas com MBA pelo MIT Sloan (2019), a empresária começou a empreender na área por conta de um problema de saúde com a mãe.

Com passagens em cargos de gestão na esfera governamental, e consultoria em grandes empresas, tem especialização em transformação digital para a jornada do paciente, com foco em engenharia de dados, interoperabilidade, análise de dados e inteligência artificial.

### Chegou a fundar a Precavida.

Atualmente, à frente da QBem, conta com uma estrutura enxuta, que entrega muita eficiência, com 30 colaboradores e estima duplicar esse número em 2023. Gerencia e detém os dados de mais de 4 milhões de vidas, o equivalente a 9% de vidas-beneficiárias em saúde privada do Brasil.

Já processou mais de R\$ 27 bilhões de dados, a fim de fornecer insights para a tomada de decisão em corretoras, RHs, operadoras de saúde, hospitais e outros prestadores de saúde ao redor do país. Hoje são cerca de 34 mil empresas atendidas.

A tech health desenvolve data-lakes especializados em saúde e algoritmos, a fim de otimizar processos dentro dos hospitais, corretoras, operadoras, bem como propiciando redução de custos com exames repetidos, por exemplo. Indicadores de predição ajudam na tomada de decisão de cada um desses atores, considerando suas especificidades e necessidades por regiões.

\*\*\*

Sandra Nalli, CEO e fundadora da Escola do Mecânico, edtech de impacto social que forma mecânicos.

Aos 14 anos, dirigia o fusca vermelho do pai e, com essa idade, começou a trabalhar na área de

reparação automotiva como jovem aprendiz, em uma grande rede do País. O primeiro contato com a mecânica foi o suficiente para se apaixonar, e nunca mais saiu. Sofreu muito preconceito nessa jornada até aqui, principalmente quando pediu para gerenciar a oficina da empresa que trabalhava e a resposta foi NÃO. Depois, se colocou à disposição para estudar e aprender a fazer manutenção dos carros.

Fez cursos, se especializou na área e, mesmo assim, ouvia frases do tipo dos clientes "Não tem um homem para vistoriar o meu carro?", "Mas, você tem habilitação". Resiliente, ela respondia que sim, mas exigiam sempre que um homem da equipe estivesse junto com ela vistoria. Nunca desistiu, até que conseguiu a oportunidade.

A ideia de empreender começou como um projeto social na Fundação Casa, onde era voluntária. Ela percebeu que podia formar alguns detentos que tinham vocação para esse tipo de trabalho. Ela viveu o dilema de, já naquela época, ter dificuldade para encontrar e recrutar bons mecânicos. Então viu que podia ela mesma formar essas pessoas, empregá-las e regenerá-las. O impacto social sempre esteve presente.

Alugou 10 salas em um estacionamento até ir para um barracão bem rústico e simples, e, ali, começou os primeiros passos no empreendedorismo, oferecendo cursos de capacitação. Pediu para grafitar deus seus primeiros passos no empreendedorismo. Pegava a lista páginas amarelas e ficava ligando em oficina e oficina para oferecer os mecânicos já formados, até criar o App Emprega Mecânico.

Tinha em mente que não podia errar, pois seria mais uma vez motivo de falas como "Lugar de mulher não era ali". Estudava mais que os homens, e praticava mais que os homens. Quando a procura aumentou, optou por comercializar uma parte dos serviços até que virou franquia em 2016.

Hoje, com 42 anos, a Escola do Mecânico tem 10 redes próprias e 26 franquias espalhadas por Goiás, Minas Gerais, Paraná, Pernambuco, Rio De Janeiro, Rio Grande Do Sul, Santa Catarina e São Paulo.

Conta com 460 instrutores de treinamento e 296 colaboradores. Recebeu investimento da Yunus Corporate, conhecido como o banco dos pobres e dos negócios sociais, que aportou R\$ 1 milhão - um dos poucos negócios fundado por uma mulher a ser selecionado para receber o investimento. O valor está sendo empregado em marketing, canais de aquisição, pessoas, novos cursos e tecnologia, com o objetivo de aumentar a capacidade de impacto.

\*\*\*

Flavia Deutsch Gotfryd é fundadora e CEO da Theia e Paula Crespi é COO. Com passagens por instituições como JP Morgan, Merrill Lynch e Citigroup, Flavia entrou logo no início da fintech Acesso, onde liderou os times de Produto, Marketing e Vendas. Flavia conheceu sua sócia Paula durante o MBA na Universidade de Stanford, de onde se formou em 2012.

Paula Crespi é COO. Antes de fundar a healthtech, Paula trabalhou anos liderando estratégia de novos produtos e inovação na Whirlpool e foi a primeira pessoa - além dos fundadores - no time de negócios do GuiaBolso, uma das principais fintechs do Brasil, o GuiaBolso, onde liderou Produtos e Marketing. Paula conheceu sua sócia Flavia durante o MBA na Universidade de Stanford, de onde se formou em 2013.

A Theia é uma healthtech focada em concepção, pré-natal, parto e pós-parto por meio de uma metodologia, que tem a missão redefinir a experiência da saúde da mulher gestante por meio de uma plataforma de cuidados online. É a primeira clínica a alavancar tecnologia para trazer a mulher para o centro do cuidado, unindo o mundo de consultas online aos dados, além de atendimentos

presenciais para reduzir a assimetria de informações que existe nesse sistema.

Na Theia, as mulheres contam com uma equipe transdisciplinar completa, incluindo obstetra, para fazer pré-natal, parto e pós-parto, com atendimento no consultório e pelo app. Em 2022, anunciou a mais nova rodada (seed de R\$30 milhões) liderada pelo fundo americano 8VC.

Também entraram na rodada o fundo americano Canaan, especializado em saúde, além da Kaszek Ventures, a mesma que apostou em ideias inovadoras como Gympass, Nubank, Loggi e Quinto Andar.

A Theia alcançou resultados muito sólidos em saúde com o grupo de controle, o que levou a lançar o primeiro espaço físico, no início de 2022, na região da Paulista. Com atenção especial para a jornada das gestantes, lançou recentemente o aplicativo para acesso ao programa de acompanhamento, semana a semana, das etapas da gestação, evolução do tamanho do bebê, além da indicação e marcação de consultas com a rede de especialistas que trabalham, juntos, na gestão da saúde feminina. E, em último, o fato de levantar o aporte para investimento na aceleração do crescimento da empresa.

Quintuplicou a receita ao longo de 2021 e, realizou desde janeiro passado, mais de mil atendimentos, dobrando no primeiro trimestre deste ano o número de mulheres grávidas cuidadas pela healthtech. Os resultados de saúde alcançados refletem nas baixas taxas de cesarianas desnecessárias, internações, intercorrências neonatais e prematuridade. A meta agora é expandir o alcance/ampliação da atuação na cidade de São Paulo, aperfeiçoando a solução atual e aumentar a atuação junto aos planos de saúde. A Bradesco Saúde passou a ser parceiro de atendimento, assim como Porto Seguro.

## A valorização da riqueza do feminino

Por que falar da riqueza do feminino? Porque ainda existe um apagamento da condição feminina. Se o reino de Deus já está entre nós, por que a igreja ainda não manifesta essa condição de igualdade entre homens e mulheres? Jesus disse que seríamos conhecidos pelo amor entre nós. É assim que a sociedade vê a igreja? São esses valores e práticas que testemunhamos? Será que a violência doméstica e tantas outras expressões do desrespeito e da opressão não existem em nosso meio?

Por incrível que pareça ainda há igrejas que, no terceiro milênio, realizam concílios para discutir se a mulher pode ou não subir ao púlpito. Ao longo dos séculos, tanto em culturas cristãs quanto não cristãs, mulheres de todas as classes sociais tiveram menos poder e independência que os homens da mesma classe. Pessoas sem poder, nem proteção, ficam vulneráveis e

acabam sempre por sofrer abusos dos detentores do poder.

No Brasil a taxa de violência continua aumentando, inclusive nos lares evangélicos. O índice crescente de feminicídio pode ser atribuído a diferentes fatores, como o preconceito, o machismo estrutural e o patriarcado, que têm relegado mulheres à condição de marginalizadas e oprimidas. Em agosto de 2006, a Lei nº 11.340, mais conhecida como Lei Maria da Penha, foi sancionada. Ela se configura como a primeira lei voltada exclusivamente à violência de gênero, tratando a questão como de interesse social e público. A violência contra a mulher "resulta ou pode resultar em dano ou sofrimento de natureza física, sexual ou psicológica".

A Lei Maria da Penha foi um dos maiores avanços para a afirmação dos direitos das mulheres no Brasil. Contudo, o que se vê diariamente em noticiários é o

aumento substancial das estatísticas desse tipo de comportamento, agravado no período da pandemia da covid-19. As motivações por trás desses episódios violentos são as mais variadas, como tentativa de controlar a autonomia e o corpo da mulher movido por um sentimento de posse; de limitar sua emancipação econômica, profissional, social ou intelectual; visão da mulher como objeto sexual; e ações de desprezo e ódio pela mulher e por sua condição feminina.

A pesquisadora Valéria Vilhena aponta para o trágico fato de que 40% das mulheres em situação de violência (psicológica, moral, patrimonial ou física) atendidas pela ONG que originou o seu trabalho de pesquisa se declaravam evangélicas. Quando a cultura religiosa se omite sobre a opressão que caracteriza o patriarcado, está favorecendo o crescimento da violência doméstica. Quando pas-

tores e outros membros de igreja silenciam - e também silenciam as mulheres mesmo cientes de abusos domésticos, contribuem para a escalada dessa violência, que pode chegar ao ato extremo.

O discurso teológico predominante é o da submissão da mulher ao marido, sem considerar que Efésios 5-6 e outros textos admoestam que deve haver sujeição de "uns para com os outros". O chamado para servir é para todos. E isso não significa subalternidade, como é pregado e exigido para a mulher, mas igualdade de valor diante de Deus.

\*Soraya R. Cavalcanti é professora e psicóloga, e mestre em Serviço Social pela PUC-Rio. Servidora pública, atua como coordenadora do Programa de Capacitação Continuada Capacit Mulher. É colaboradora do livro "Espiritualidade no chão da vida", pela Editora Mundo Cristão.



## 5 posturas de yoga que irão tonificar o abdômen

O Yoga é uma prática que tem como objetivo final trabalhar o corpo e a mente de forma interligada e simultânea, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, fortalecimento do corpo, além de melhorar o

equilíbrio. A prática tem milhares de benefícios e um deles é a tonificação do abdômen. Algumas posturas de yoga são mais eficazes do que a maioria dos abdominais para essa região, além de serem mais prazerosas - cá entre nós,

abdominal não é o exercício mais legal que existe, né?

Alguns exercícios físicos focados no abdômen, podem danificar o assoalho pélvico e inferior de volta se não forem feitos corretamente, o que na yoga, não acon-

tece. Então, seja você um adepto da prática ou não, confira as 5 posturas de yoga que te ajudam a tonificar o abdômen. Pode confiar, pois todas são fáceis de serem feitas e de incorporar em seus exercícios de forma eficaz.

### Dandayamana bharmanasana

Essa posição e movimentação é outra das sequências mais eficazes para fortalecer a região abdominal, assim como a coluna vertebral. Os músculos abdominais, tórax e assoalho pélvico, se contraem para manter as costas arredondadas e equilibradas. Levante simultaneamente a perna esquerda, com o braço direito e troque o lado no ritmo da respiração.

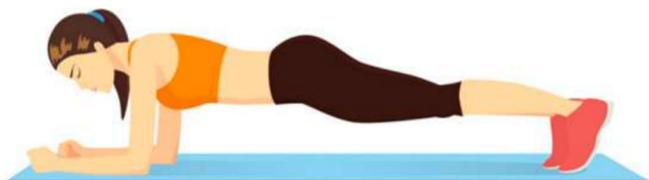


### Jathara parivartanasana

A torção abdominal que vemos na Jathara Parivartanasana fortalece principalmente o oblíquo, assim como o quadril e a pelvis. A postura é super energizante e é feita tanto no aquecimento como no relaxamento pós-prática. O exercício deve ser feito a partir da respiração, no ritmo da expiração, abaixe as pernas juntas e estendidas para a esquerda ou direita até tocarem o solo.

### Navasana

Essa é uma das posturas de yoga mais poderosas no quesito fortalecer e tonificar o abdômen - e uma das mais difíceis de segurar. É a postura clássica de estabilização abdominal, ajuda a fortalecer o núcleo, os músculos abdominais, os flexores do quadril, os glúteos, a pelve e os músculos das costas. Além disso, com o envolvimento do centro e dos músculos abdominais, os órgãos abdominais também são estimulados, o que melhora o funcionamento do sistema digestivo.

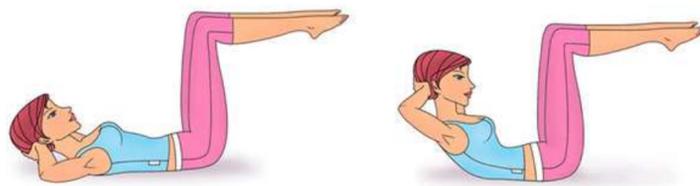


### Phalakasana

A prancha é um dos melhores exercícios que existem para tonificar e definir o abdômen, poucos segundos na posição já resultam em desconforto e fortalecimento. Ela é uma das posições-chave porque é uma das posturas do yoga transitória, que te ajudam a ir de uma à outra. Existem muitas variações e níveis que permitem que você progrida gradualmente e, além de ajudar a fortalecer o abdômen, a prancha também tonifica os braços e os ombros e tem um super poder energizante.

### Supta utthita padasana

Um asana simples é também um ótimo abdominal. É uma posição muito poderosa para fortalecer os músculos centrais, assim como trabalhar o biceps, tríceps, quadriceps e isquiotibiais. Esta posição possui diversas variações e fluxos dinâmicos, e é super simples de fazer! Puxe a respiração e solte a cada vez que levantar os ombros do chão.



## 3 truques para ter a sobrancelha perfeita

Não dá para negar que as sobrancelhas possuem um papel super importante no nosso visual e é por isso que elas estão sujeitas as mudanças de tendências. Você pode ter vivido a época das super finas, desejar copiar a soap browns ou até mesmo ter sofrido com um design errado, mas o fato é que cada uma de nós vivemos várias histórias enquanto tentávamos atingir a sobrancelha perfeita.

Hoje, a ideia de sobrancelha perfeita é aquela volumosa e que dispensa até mesmo o uso da maquiagem. Há quem já possua uma genética que favoreça esse estilo levemente bagunçado e cheio, mas

e quem não, quais truques usar? Se você está dentro do segundo grupo - na verdade as dicas servem para todas -, nós temos os truques certos que vão te salvar, vem com a gente:

#### Atenção ao pentear

A maneira que você penteia e aplica o seu gel de sobrancelha faz total diferença no resultado final. O truque aqui é começar a pentear pelo final dela até chegar na parte mais cheia. Fazendo isso você vai posicionar os fios para cima, o que oferece uma aparência mais cheia e volumosa. Depois, com a ajuda de um gel para sobrancelhas, você

pode pentear de uma maneira que fique tudo equilibrado, atingindo assim a sobrancelha perfeita.

#### O corte certo

É no corte que você irá determinar o formato e volume dos seus fios naturais, então escolha uma escovinha e penteie todos os seus fios para cima, deixando eles em direção à testa. A melhor maneira de fazer isso é com o gel de sobrancelhas, pois ele irá garantir que os fios fiquem no lugar. Quando o gel secar, pegue sua tesoura e apare com cuidado os fios e sem cortar muito. Afinal, a sobrancelha perfeita é aquela com fios longos.

#### Enquanto dorme

Pode parecer estranho no primeiro momento, mas apostar em hidratantes para sobrancelha e aplicar durante a noite pode ser a garantia de atingir a sobrancelha perfeita. Antes de deixar, penteie seus fios no formato que você ama, depois coloque uma faixa de seda, deixando ela bem firme e próxima à sobrancelha. Fique assim por mais ou menos uma hora e repita todas as noites por pelo menos três meses. Nós garantimos que assim você irá treinar sua sobrancelha para que o crescimento dela seja da maneira que você deseja.

# DICAS

## Guia da finalização de cabelo: 5 técnicas para finalizar o cabelo cacheado e crespo

Quem possui o cabelo cacheado ou crespo vive uma constante busca por maneiras de valorizar as curvas dos fios. Através de teste de novos produtos ou de técnicas

para finalizar o cabelo cacheado, procuramos uma forma de ter os cachos definidos, volumosos e leves.

São várias formas de finalizar

o cabelo e por mais que a gente tenha a nossa queridinha, às vezes vale a pena trocar e testar uma nova, afinal, sempre podemos encontrar algo que ofereça um

resultado melhor. Pensando nisso, reunimos seis técnicas para finalizar o cabelo cacheado e crespo que tem tudo para te conquistar, vem ver:



### Fitagem

A fitagem é uma das técnicas mais conhecidas e amadas para finalizar o cabelo cacheado, já que ela garante uma super definição. Para fazê-la basta desembaraçar o cabelo e separá-lo em quatro seções. Então, aplique o seu creme de pentear de preferência iniciando pela parte de baixo, depois é só pentear com os dedos separando o cabelo em mechas finas, como se eles estivessem em fitas. Penteie da raiz até as pontas e depois amasse os fios para ajudar os cachos a se formarem. Repita esse passo a passo por todo o cabelo e deixe secar naturalmente ou com o difusor.



### Dedoliss

O dedoliss é uma técnica que requer paciência, pois iremos usar o dedo como modelador de cada cacho para alcançar um cabelo super definido. Comece aplicando o seu finalizador no cabelo úmido e separe-o em mechas finas se desejar mais volume ou mais grossas se estiver em busca de um volume mais controlado. Torça as mechas ao redor dos dedos, segure por alguns segundos e solte. Repita por todo o cabelo e deixe secar naturalmente.



### Plopping

Outra técnica para finalizar o cabelo cacheado e crespo é a plopping, que retira o excesso de umidade dos fios após a lavagem e você irá precisar de uma toalha de microfibra ou uma camiseta de algodão para fazê-la. Lave os cabelos normalmente e retire o excesso de água com a toalha ou camisa de algodão, depois separe em mechas finas e aplique o creme de pentear. Estique a toalha ou camiseta em um lugar plano e jogue os fios em cima dela, depois é só enrolar as duas laterais do pano e amarrar na parte de trás, formando uma touca. Deixe as madeixas secarem completamente antes de remover a roupa.



### Água + gelatina

As donas de cabelos crespos ou que amam um cabelo volumoso podem finalizar o cabelo ainda no chuveiro. Após lavar e condicionar as madeixas, tire o excesso de água e aplique o creme de pentear - não precisa se preocupar se todas as mechas foram envolvidas com o creme- e prenda o cabelo. Ao sair do banho penteie superficialmente o cabelo com os dedos, com o auxílio de um gel ou gelatina. Então é só deixar secar naturalmente ou utilizar o difusor. O resultado é um cabelo super volumoso e com cachos naturais.

## Rabo de cavalo: 7 formas práticas e estilosas de aderir ao penteado

Ele é amado pelas pessoas criativas de cabelos longos, é a primeira opção na hora de combater o calor ou praticar um esporte e também tem feito sucesso como

o penteado mais básico e estiloso dos últimos tempos. É com muito prazer que te apresentamos o rabo de cavalo! Embora seja um penteado simples, dependendo

do estilo e para qual ocasião, se torna um dos cabelos mais difíceis de fazer, por isso, ter ferramentas como texturizadores, spray, elásticos resistentes e pomadas ajudam

muito no processo de produção. Separamos aqui algumas inspirações de formas práticas de aderir ao penteado que você pode testar ainda hoje, vem ver!



### Claw clip

Conhecidas como presilhas de garras ou piranhas, as claw clips tem retomado o lugar em muitos visuais, inclusive nos penteados rabo de cavalo que podem simplesmente serem presos com elas e ficam lindíssimos. Um cabelo com volume vai precisar de outros prendedores para dar suporte, enquanto os cabelos mais ralos, já conseguem ser presos somente com a presilha.



### Rabo alto

Como o rabo de cavalo alto tem muitas formas de ser feito, a escolha pelo qual irá adotar será muito relacionada ao estilo da pessoa, à ocasião e ao comprimento do cabelo. Ele não precisa ser sinônimo de cabelos alinhados e super definidos. Os ultra volumosos tem seu charme e elegância, além de serem despojados e super descontraídos, deixando o look até mais jovem. Ciara que diga!



### Com tranças rastafari

Uma excelente opção para quem usa trança é o rabo de cavalo alto, preso com as próprias, deixando o visual ainda mais cool, moderno e estiloso! As tranças dão muitas possibilidades na hora de montar uma beauty, sem contar que presas dão uma evidenciada e foco total para o rosto, que pode estar com uma make belíssima, então é só se inspirar e arrasar!



### 90's

Sai ano, entra ano e os penteados estão sempre voltando! Ícone nos anos 90 o rabo de cavalo aparece novamente com uma versão romântica e que lembra muito os favoritos da Gen Z, com franja repartida ao meio e o comprimento bem escovado. Olivia Rodrigo, Ariana Grande, Hailey Bieber e outras celebridades, já adotaram o penteado adaptando versões e provaram que é sucesso!

### Bolha

Se você é das que está sempre ligada nas tendências vai perceber que um dos cabelos que mais tem feito sucesso nas buscas, no Tik Tok e na cabeça das fashionistas é o Bubble Ponytail, conhecido como rabo bolha. Além de ser muito versátil, pode ser usado por quem tem ou não cabelo volumoso. O penteado à la Jasmine é um sucesso e pode ser adicionado extensores e elásticos para ficar ainda mais lindo!

### Rabo reto

Se a ocasião pede uma produção elegante e formal, o rabo de cavalo reto é uma boa opção. Pode ser feito bem alto ou baixo, o importante aqui é manter o acabamento bem polido e limpo, podendo usar chapinha para finalizar o rabo ou até mesmo um aplique alongado reto.

### Baixo volumoso

Elegantíssimo, esse penteado é muito chic e simplesmente deixa qualquer look ainda mais

bonito! Ganha um destaque especial sendo produzido nos cabelos crespos e cacheados que tem volume e textura que sustentam bem o penteado do início ao fim.

### Baixo torcido

O rabo de cavalo como vimos tem muitas versões, mas o baixo torcido é uma das mais finas, elegante e minimalista. Pode ser feito em diversos tipos de cabelo, com extensores ou com mais de 2 mechas. Vale muito a aposta!



# Dicas Gastronômicas



## Sem desperdício: 6 receitas para aproveitar bananas maduras

### Panqueca de banana



#### Ingredientes

1 ovo  
1 banana  
canela a gosto  
óleo para fritar

#### Modo de Preparo

Bata o ovo e amasse a banana. Junte a banana ao ovo em uma vasilha e mexa até dar liga (se preferir deixe pedacinhos de banana na massa). Adicione a canela. Acenda o fogo em temperatura média e adicione o óleo em uma frigideira grande. Com uma concha coloque a massa na frigideira formando círculos e frite dos dois lados.

### Milk Shake de Banana com Nutella



#### Ingredientes

1/3 xícara de chá de Nutella  
1 xícara de leite  
3 colheres grandes de sorvete de baunilha  
1 banana

#### Modo de preparo

Coloque o leite no liquidificador junto com a banana picada e bata até que a banana fique em pedaços bem pequenos. Depois adicione a Nutella e o sorvete e bata até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Se quiser, pode colocar chantilly no topo da bebida. Sirva gelado.

### Torta de banana



#### Ingredientes

**Calda**  
2 xícaras de chá de açúcar  
1 xícara de chá de água  
**Massa**  
3 ovos inteiros  
1 xícara de chá de açúcar  
1 xícara de chá de leite quente  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
Bananas nanicas

#### Modo de Preparo

Leve o açúcar ao fogo, quando derreter por inteiro acrescente a água e deixe ferver para a calda engrossar. Espalhe na forma, sem untar, inclusive nas laterais. Em seguida coloque as bananas e reserve. Na batedeira, bata os ovos inteiros com o açúcar por uns 10 minutos. Desligue a batedeira e acrescente o leite, o fermento e a farinha, misture levemente. Passe a massa para a forma e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 35 minutos, até dourar. Desenforme, desgrudando as laterais.

### Doce de banana



#### Ingredientes

4 bananas maduras  
1 xícara de açúcar  
1 colher de cravo  
2 colheres de canela em pó  
1 xícara de água

#### Modo de Preparo

Descasque e corte as bananas em rodelas. Coloque o açúcar para cozinhar e mexa até que ele esteja completamente em calda. Misture o cravo, a canela e a água e depois jogue por cima do açúcar, ainda no fogo. Mexa até que o açúcar fique líquido. Em seguida jogue as bananas e mexa até elas ficarem cobertas. Mexa sempre pra ter certeza de que não está grudando no fundo da panela. Deixe cozinhar em fogo médio até que as bananas fiquem escuras, na cor de caramelo. Retire do fogo e coloque na geladeira. Sirva sozinho ou com creme de leite por cima.

### Sorvete de banana



#### Ingredientes

5 bananas  
1 lata de creme de leite  
1 xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de açúcar

#### Modo de Preparo

Amasse as bananas e misture até que vire uma massa homogênea. Leve ao congelador por 2 horas. Após duas horas, retire do congelador e acrescente à mistura o leite, o creme de leite e o açúcar. Bata tudo no liquidificador por 5 minutos. Leve ao congelador novamente por 6 horas ou até que adquira a consistência de sorvete.

### Banana caramelizada



#### Ingredientes

4 bananas  
10 colheres de sopa de açúcar  
1/2 xícara de chá de água  
Raspas de limão

#### Modo de Preparo

Em uma frigideira grande leve ao fogo o açúcar. Deixe derreter e dourar bem. Coloque a água e deixe derreter os torrões que se formaram. Coloque as bananas, as raspas de limão e deixe a frigideira semi tampada até que as bananas fiquem macias porém firmes.