

+saúde & bem-estar

ANO 14 Nº 154 dezembro/janeiro

**Adote
um pet**

E viva melhor!

**Faça você
mesmo**

Uma horta em casa
ou no apartamento

Beleza

Make especial
para os dias
de verão

Xuxa

*Linda, apresentadora,
plena e empresária!*

E mais: moda • receitas • atualidades

Leitura já!

A nova recomendação médica no Brasil e no exterior é de receitar a leitura parental para colaborar com o desenvolvimento das crianças. "Estudos comprovam que o estímulo à criança, mesmo durante a gestação, auxilia no desenvolvimento futuro de atividades como aprender, pensar e falar. Com este bom hábito adquirido desde cedo, os bebês têm mais facilidade de concentração e de observação, desenvolvem a inteligência emocional e o espírito crítico ao perceberem o modo como as pessoas falam, pensam e sentem as histórias contadas", explica o pediatra e neonatologista Jorge Huberman.

Chácara Turma da Mônica

Que tal almoçar em um espaço de preservação ambiental com atividades para as crianças e ainda brincar com a Turma da Mônica? Isso é possível em São Paulo, na Chácara que leva o nome da turminha mais famosa do Brasil. Inaugurado recentemente, o restaurante conta com um espaço sustentável, brinquedoteca e áreas especiais como um espaço para apresentações, festas e sessões de cinema, além de área de jogos e oficinas de culinária. Um passeio inesquecível para toda a família com parceria Seara. Mais informações pelo telefone: (11) 3034-6251.



Beleza na mesa!

A doutora Daniela Ribeiro, dermatologista especialista em medicina estética, separou dicas simples para que você use ingredientes da cozinha a favor da sua beleza!

ÓLEO DE COCO: ele é um creme para a pele e também funciona para o cabelo, além de retirar toda a sua maquiagem sem agredir.

AÇÚCAR MASCADO: misturá-lo com azeite de oliva e um pouco de mel o torna um esfoliante maravilhoso para o corpo e lábios.

IOGURTE: você pode fazer uma máscara colocando o iogurte, aveia e um pouco de mel. Ele irá hidratar sua pele. Mas você tem que escolher o iogurte integral, que contém gordura.

LEITE DE COCO: excelente hidratante para a pele: você deve aplicá-lo diretamente.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Casa limpa

A Arno acaba de lançar o Aguapó H3PO, um aspirador que otimiza a limpeza dentro e fora de casa e facilita a higienização de sofás, tapetes e colchões, de forma prática e rápida. O lançamento possui capacidade para 12 litros de água e 10 litros de pó. Além de ótimo desempenho, o equipamento vem com um kit com 3 tipos de bocais para todo tipo de limpeza.

Sobrancelha indispensável

Você sabia que a sobrancelha faz parte da moldura do rosto? "A sobrancelha expressa a personalidade da pessoa e é primordial no visual e apresentação de qualquer um. Por isso, nada de tirar os pelos em casa porque eles demoram, em média, entre 15 a 20 dias para crescer novamente, dependendo da faixa etária da pessoa, é claro. Hoje, até os homens entendem a importância de uma sobrancelha perfeita, por isso, dez por cento de nossa clientela já é masculina", revela Ephraim Xavier, diretor do Estúdio da Sobrancelha.



FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: DIVULGAÇÃO



Bebida e soja

Soy+ é o lançamento da marca que traz a versão em pó disponível nos sabores Original e Morango. Livre de lactose, colesterol e glúten, a fórmula é rica em cálcio, vitamina D e fonte de ferro, zinco e fósforo. Solução prática para uma dieta balanceada!

Quando o arroz é o astro

Da salada ao doce, variações que vão te surpreender!

por LAURA LEITE

Arroz 7 Cereais e Soja com Agrião e Tomates ao Forno

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

Para os tomates ao forno:

- 6 tomates grandes vermelhos e firmes, lavados
- Folhas de 2 ramos de alecrim picadas
- 1 dente de alho picado
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- Azeite

Para o arroz

7 Cereais + Soja:

- 1 maço de agrião lavado
- 2 xícaras (chá) de Arroz Tio João
- 7 Cereais + Soja
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de ricota defumada ralada

Modo de preparo

Para os tomates ao forno: corte os tomates ao meio e retire as sementes. Tempere cada metade de tomate com alecrim, alho, pimenta-do-reino e sal. Arrume os tomates em uma forma e regue com um fio de azeite. Asse em forno preaquecido em temperatura alta (200°C) por 20 minutos, ou até que o fundo do tomate esteja dourado. Vire os tomates e doure por mais 20 minutos. **Enquanto isso, prepare o arroz:** pique as folhas de agrião com as mãos e reserve.

Em uma panela média, ferva 5 xícaras (chá) de água (cerca de 1 litro) com a panela tampada. Acrescente o arroz e o sal na água fervente e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, até que a água seque. Misture as folhas de agrião para que elas murchem no calor do arroz e acrescente a ricota defumada. Prove o sal e, se necessário, corrija. Arrume os tomates em uma travessa e, sobre eles, acomode o arroz mesclado às folhas de agrião. Sirva em seguida.

Salada de Arroz com Manga e Camarão

Rendimento: 5 porções Tempo de Preparo: 25 minutos

Ingredientes

Arroz:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de Arroz Tio João (170 g)
- 1 ½ colher (chá) de sal
- ¼ de manga grande em tirinhas
- 2 ramos de coentro lavados e picados

Camarão:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 250 g de camarão 7 barbas limpos

Molho:

- ¾ de manga grande
- 6 colheres (sopa) de leite de coco
- ½ xícara (chá) de azeite (100 ml)
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ colher (chá) de sal
- pimenta-do-reino moída na hora
- ¼ de xícara (chá) de coco em flocos para decorar

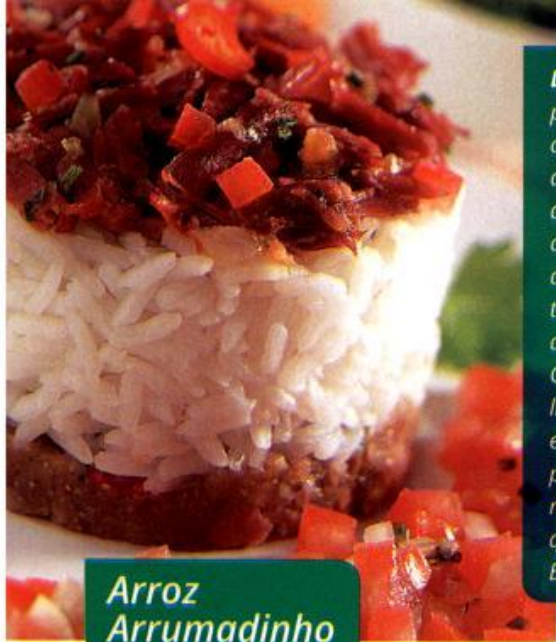
Modo de preparo

Arroz: aqueça o óleo, junte o arroz e deixe fritar, mexendo bem. Adicione 2 xícaras (chá) de água quente e o sal. Cozinhe em fogo alto até ferver. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seque. Retire a panela do fogo e deixe abafada por 5 minutos. Deixe o arroz esfriar e acrescente a manga e o coentro. **Camarão:** refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente os camarões e frite-os por

aproximadamente 5 minutos em fogo alto até perderem a transparência. Quando esfriar, acrescente-os ao arroz. **Molho:** bata a manga, o leite de coco, o azeite e o suco de limão até obter um molho homogêneo. Coe e tempere com o sal e a pimenta. Misture ¼ de molho com o arroz e o restante disponha em uma molheira. Sirva o arroz com um mix de folhas e decore com o coco em flocos.

Dica: você também pode servir o arroz quente, como preparação principal.





Arroz Arrumadinho

Rendimento: 4 a 6 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

Tutu de Feijão:

- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de bacon em cubinhos
- 1 cebola picadinha
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picadinha
- 200 g de linguiça defumada em cubinhos
- 3 xícaras (chá) de feijão cozido com o caldo
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca flocada
- 3 ramos de cheiro-verde picados

Modo de preparo

Comece pelo tutu: frite o bacon no óleo, junte a cebola, a pimenta, a linguiça e o feijão, refogando por 8 minutos. Adicione a farinha de mandioca e misture até formar uma pasta. Se necessário, adicione mais caldo de feijão para dar o ponto. Finalize com o cheiro-verde. **Em seguida prepare o arroz:** no óleo aquecido, doure o alho e refogue o arroz. Adicione 4 xícaras (chá) de água fervente, tempere com sal e cozinhe em fogo alto até a água ferver. Abaixar o fogo, deixe a panela semitampada e cozinhe até

Dica: para preparar a carne seca, deixe de molho de um dia para o outro dentro da geladeira trocando de água a cada 3 horas. Cozinhe em 2 litros de água em panela de pressão por 20 minutos ou até que fique macia. Escorra e desfie.

Arroz:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres**
- Sal

Carne Seca:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho picados
- 500 g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- 1 tomate sem sementes em cubinhos
- 2 ramos de cheiro-verde picados
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora

a água secar (cerca de 10 minutos). Apague o fogo, tampe a panela e deixe o arroz descansar por 15 minutos. **Enquanto isso, prepare a carne seca:** em fogo alto, aqueça o óleo e refogue a cebola junto com o alho. Acrescente a carne seca, o tomate e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e finalize com o cheiro-verde.

Montagem: sobre o prato em que for servir, coloque um aro 10 cm de diâmetro. Arrume uma camada do tutu, uma de arroz e, por último, a de carne seca. Retire o aro e sirva com vinagrete e couve refogada.

Arroz-Doce Gaúcho

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 3 pêssegos frescos
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de **Arroz 100% Grãos Nobres Tio João**
- 5 cravos
- 3 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

Corte 2 pêssegos em cubinhos e reserve o outro para a decoração. Derreta ½ xícara (chá) de açúcar em fogo médio, mexendo até obter um caramelo escuro. Em seguida, com cuidado, adicione 3 xícaras (chá) de água (600 ml). Quando o caramelo estiver totalmente dissolvido na água, acrescente o arroz, os pêssegos em cubos e os cravos e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 30 minutos, ou até o arroz ficar bem cozido. Junte o restante do açúcar,

1 colher (sopa) de manteiga e 1 xícara (chá) de água e cozinhe por mais 20 minutos (adicionando mais água, se necessário). Quando o arroz estiver quase pronto, corte o pêssego restante ao meio, e cada uma das metades em 8 (obtendo, assim, 16 barquinhas de pêssego). Aqueça o restante da manteiga em uma frigideira e grelhe os pêssegos. Assim que o arroz estiver quase seco, com um creme espesso em volta dele, desligue o fogo e sirva-o em seguida, ainda quente.



Dica: caso tenha acesso ao origone, hidrate 100 g em 4 xícaras (chá) de água (800 ml) e, assim que fizer o caramelo, adicione os origones hidratados junto com a água na panela e cozinhe-os por 15 minutos antes de entrar com o arroz.