

Malu

2 REVISTAS
POR APENAS R\$ 2,99

PAIXÃO
BLINDADA

Com as dicas de
**Renato e Cristiane
Cardoso**, da
Escola do Amor

www.altoastral.com.br • SMS: envie MALU para 1315*

**7 SOPAS QUE
DEVORAM
GORDURA**

Dieta de
2ª feira a
domingo!

**4 EMAGREÇA
KG NESTA SEMANA!**

Delícias de inverno

- Especial receitas juninas
- Fondue de chocolate

Tudo
light!



**DECORAÇÃO
CRIATIVA**

Reproveite objetos de
casa e crie lindos arranjos!

*Saiba como ensinar
seu filho a comer bem!*

**S.O.S.
CABELOS**

Tira-dúvidas com
Rodrigo Cintra, do
Esquadrão da Moda

O mago
das tesouras
do SBT!



Do Fantástico pra você!

**REEDUCAÇÃO
ALIMENTAR**

Mude seus
hábitos com
a ajuda do
Marcio Atalla



*Os segredos
para se manter
bela depois dos 40*

**ESTILO
RETRO**

Looks do
passado
que agora
voltaram
com tudo!



Giovanna
Ewbank:
vestido de
gola alta

17 de Junho de 2016 - Ano 18, n° 729
ISSN 1516-3512
9 771516 351009 00729

30
alto astral

Aproveite o que sobrou!

Escondidinho de carne seca com abóbora

Ingredientes: 1 kg de carne seca • 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa • 4 dentes de alho • 2 cebolas • cheiro verde a gosto • 1 kg de abóbora cabotiã • 3/4 de xícara (chá) de leite • 1 colher (de) sobremesa de manteiga • 5 folhas de couve fatiada fina • óleo para fritura • 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado • 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado

Preparo: deixe a carne seca de molho em uma bacia com água na geladeira por 24 horas. Troque a água e coloque para ferver assim que levantar fervura. Repita o processo mais uma vez. Troque a água e cozinhe a carne na pressão por 30 minutos. Desfie a carne. Refogue o alho e a cebola na manteiga de garrafa, acrescente a carne e acrescente cheiro verde. Descasque a abóbora e cozinhe em água até que ela esteja macia. Passe a abóbora ainda quente em uma peneira. Leve ao fogo com leite e a manteiga e acerte o tempero. Reserve. Frite a couve em óleo a 150 graus, não muito quente para não queimar. Coloque em papel absorvente. Em um refratário coloque a carne seca, cubra com o queijo coalho ralado e por cima o purê de abóbora, polvilhe parmesão ralado e leve ao forno até gratinar. Retire do forno e sirva com a couve frita por cima.



Esse prato, por utilizar pequena quantidade de carne seca, é perfeito para quem já dessalgou a carne para outra receita e guardou uma pequena quantidade.

MAIS INFORMAÇÕES: www.academiadacarne.com.br

Malu indica



Hershey's Mais Minis, da Hershey's: quadrinhos de biscoito wafer crocantes cobertos e recheados com chocolate. Disponível em dois tamanhos, 100 e 30 gramas, conta com o sistema "abre e fecha", que possibilita que o consumidor guarde o seu chocolate com praticidade e não perca seu sabor. www.hersheys.com.br



Farinha de arroz sem glúten, da Tio João: considerado um cereal hipoalergênico - que tem menor capacidade de provocar alergias, o arroz não contém glúten, é de fácil digestão, possui 0% de gorduras totais e, em forma de farinha, é uma excelente alternativa para substituir a farinha de trigo em receitas diversas. www.tiojoao.com.br



Repelente elétrico líquido noites tranquilas, da SBP: funciona com um aparelho elétrico (repelente de tomada) e um refil SBP líquido. www.sbpprotege.com.br



Barra de Proteína sabor Chocolate Peanut e Fiber Powder, da Herbalife: barra com a cremosidade da pasta de amendoim com um toque caramelizado e cobertura de chocolate; e fibras solúvel de origem natural, sabor neutro e que pode ser adicionada em qualquer alimento ou bebida, quente ou frio, sólido ou líquido. www.herbalife.com.br



Vem aí...
ENBB!

1º ENCONTRO NACIONAL DE BLOGS DE BELEZA

A 1ª edição do maior evento brasileiro de blogs especializados em beleza!



PALESTRA COM LILIANE FERRARI

CONSULTORA DE MÍDIAS SOCIAIS

ABORDANDO TEMAS DE MELHORIA DE CONTEÚDO E VISIBILIDADE PARA BLOGGERS DE BELEZA.

INFORMAÇÕES:

TELEFONE: (11) 2296-4993 OU silmaravilela@svnoticias.com.br

APOIO:

REALIZAÇÃO:



Assessoria em Comunicação



www.donnacor.com.br

REVISTA
Malu