Malu

2 REVISTAS por apenas R$ 2,99

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

Receita deliciosa!

BOLO DE VIDRO
Aprenda a fazer a sensação do momento!

O NOVO SOPÃO DETOX
Com gengibre, que acelera o emagrecimento!

5 KG DETONA EM 20 DIAS!

30 anos alto astral

29 de Julho de 2016 - Ano 18, nº 735

ISSN 1516-3512

Flávia Alessandra: fios estilo long bob

Notas baixas podem indicar transtorno!
Saiba identificar os sinais e ajudar seu filho

ORAÇÕES MILAGROSAS
PARA O AMOR, SAÚDE E DINHEIRO!

Santa Edwiges, protetora dos endividados

PASSO A PASSO
Unhas decoradas no clima da Olimpíada

Sem grana para casar? Malu tem a solução!

Veja as atitudes que vão ajudar você a se animar no trabalho!

GUIA DOS SAPATOS
Cuidados e novos!

Como limpar couro, tirar manchas, não descascar...

É HORA DE MUDAR!
Cabelos da estação

Cores, cortes e tratamentos para o visual perfeito!

Delícia quentinha

Caldo de feijão no pão italiano

A receita fica pronta em 30 minutos e rende 4 porções!

Ingredientes: 500g de feijão • 2l de água • Azeite • 2 cebolas médias picadas • 2 dentes de alho • 200g de linguiça fina defumada • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 4 pães italianos de 100g cada

Preparo: cozinhe o feijão em uma panela de pressão com 2l de água por 15 minutos. Em uma frigideira, frite no azeite a cebola, o alho e a linguiça em rodelas. Passe o feijão no liquidificador e coe em uma peneira. Acrescente o tempero com a linguiça e deixe ferver por mais 10 minutos. Tire a tampa do pão italiano e um pouco do miolo. Sirva o caldo dentro do pão.

MAIS INFORMAÇÕES: www.meubiju.com e www.novaoliva.cl

DICA
Se quiser, faça ovos cozidos picados com tempero verde para salpicar por cima.

Malu indica

Tapioca no pote, da Casa Mani: massa embalada a vácuo de 410g que vem dentro de um pote. O objetivo é tornar o armazenamento da tapioca mais prático e seguro. www.casamani.com.br

Passion Iogurte Grego com Pêssego, da Arcor: novidade une a leveza do iogurte grego e o sabor do pêssego à crocância do biscoito wafer. www.arcor.com.br

Chaleira elétrica, da Brastemp Ative!: é funcional e desliga automaticamente no momento em que a água ferve. Disponível nas cores preta e branca, tem capacidade para armazenar até um litro de água, o suficiente para aproximadamente cinco xícaras. www.brastemp.com.br

Mistura para panqueca, da Zaeli: disponível em embalagem de 200g que rende aproximadamente 14 panquecas, basta adicionar água e ovos na mistura, bater no liquidificador e em seguida fritar. www.zaeli.com.br

Feijoada e Frango à Parmegiana, da Perdigão: opções na versão tamanho família, que servem quatro porções de 200g cada. A feijoada é preparada com carnes selecionadas, tais como, linguiça calabresa, lombo defumado e bacon. O frango à parmegiana conta com quatro porções bem servidas da proteína, acompanhadas de molho de tomate coberto por queijo parmesão. www.perdigao.com.br

Fotos Divulgação