

Malu

+ CONTEÚDO
PELO MENOR
PREÇO!

2 Revistas
APENAS R\$ 2,50

**CONCORRA
A R\$ 8 MIL
EM PRÊMIOS**
E AINDA PRESENTEIE
UMA AMIGA!
**PROMOÇÃO DE
ANIVERSÁRIO**

www.revistamalu.com.br • SMS: Envie MALU para 1315*

1º de Abril de 2016 - Ano 18, nº 716

ISSN 1516-3512

9 771516 351009 00718

30
alto astral

SUCOS QUE DEVORAM GORDURA!!!



Dieta com
10 receitas
superfáceis!

SEQUE 4KG POR SEMANA!

Biscoitos para os cães são saudáveis?

Nosso colunista de pets
tira todas as dúvidas!



Gordinha, sim!

SUPERACÃO

Inspire-se na leitora que
venceu o preconceito

Mitos e verdades para acabar com a alergia do seu filho

GUIA DO SUTIÃ



Descubra o modelo ideal
para usar com cada decote



Patrícia
Poeta:
maquiagem
tendência da
estação

PADRE FÁBIO DE MELO

Conselhos
para perdoar,
proteger a
família, se
livrar da inveja...

Ele é
sucesso na
internet!

Truques de maquiagem para brilhar no outono-inverno!

CHEGA DE FRIZZ!

Soluções infalíveis
para domar
os fios já!

Leves e saudáveis

Receitas práticas e saborosas para manter a forma e a saúde em dia



CUSCUIZ DE QUINOA COM CASTANHAS

Ingredientes: 1 xícara (chá) de quinoa mista em grão • 1/4 de xícara (chá) de cebola roxa cortada em cubos pequenos • 1 xícara (chá) de tomate cortado em cubos pequenos • 1 1/2 xícara (chá) de água • 1 colher de sopa de linhaça dourada • 1/4 de xícara (chá) de castanhas variadas picadas • 1 colher (sopa) de rasps de limão • 1 colher (sopa) de azeite • sal a gosto • 1 colher (sopa) de hortelã picada • nozes picadas para decorar

Preparo: cozinhe a quinoa em água fervente por 25 minutos, com a panela parcialmente tampada. Reserve e espere esfriar. Em uma vasilha, misture todos os outros ingredientes, incluindo a quinoa fria. Tempere com sal. Para servir, decore com hortelã e nozes picadas.

PUPUNHA COM SEMENTES

Ingredientes: 1kg de palmito pupunha cortado ao meio • sal a gosto • 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem • galhos de alecrim • 1 colher (sopa) de gergelim branco • 1 colher (sopa) de gergelim preto • 1 colher (sopa) de linhaça dourada • 1 colher (sopa) de semente de girassol

Preparo: coloque o palmito pupunha em papel-alumínio e feche. Leve ao forno preaquecido a 160°C. Se o palmito for in natura, o tempo para assar é, em média, 50 minutos ou até ficar macio. Se for em conserva, após lavá-lo e secá-lo, deixe no forno somente até dourar. Retire o palmito do forno, abra o papel-alumínio e acrescente o sal, o azeite e o alecrim. Leve ao forno novamente a 200°C por, aproximadamente, 10 minutos ou até dourar. Misture o gergelim branco e preto, a semente de linhaça dourada e a semente de girassol e salpique no palmito quando for servir.

Fotos: Divulgação

SALADA COM MOLHO DE LARANJA

Ingredientes: 1 maço pequeno de alface americana • 1 maço pequeno de agrião • 1 xícara (chá) de melão cortado em cubos • 1 manga média cortada em cubos • folhas de hortelã para decorar **Molho:** 4 colheres (sopa) de azeite • 1/2 xícara (chá) de suco de laranja • 1 colher (chá) de mostarda • 1 colher (chá) de mel • 1/2 colher (chá) do tempero pronto Fondor Maggi® • 2 colheres (sopa) de hortelã picada • 4 colheres (sopa) de vinagre de maçã ou de vinho branco

Preparo: corte as folhas em pedaços e coloque em uma saladeira com o melão e a manga. Para o molho, misture bem todos os ingredientes com um batedor de arame. Regue com o molho, misturando delicadamente e, por cima, disponha a hortelã. Sirva a seguir.



*Saiba mais: Supra Soy® é um alimento com proteína isolada de soja.

SALADA BOA FORMA

Ingredientes: 1 cenoura • 1 vidro de palmito (300g) • 1 colher (sobremesa) de orégano seco • 1 alface americana lavada • 1/2 maço de agrião lavado • 2 tomates grandes cortados em gomos. **Molho:** 1/2 xícara (chá) de Supra Soy Light® (50g) • 4 colheres (sopa) de água • 1 colher (chá) de azeite • 1 colher (sopa) de suco de limão • 1/2 colher (chá) de sal • folhas de hortelã picadas a gosto **Preparo:** corte a cenoura em fatias finas com a ajuda de um descascador de legumes. Corte o palmito em pedaços e tempere-os com o orégano. Acomode na ponta de cada tira de cenoura um pedaço de palmito temperado e em seguida enrole. Coloque as "trouxinhas" de cenoura e palmito na parte central de uma travessa, e ao redor delas distribua as folhas de alface e agrião. Finalize a montagem cobrindo as laterais da travessa com os gomos de tomate. **Molho:** coloque em uma tigela o Supra Soy®, junte a água, o azeite, o suco de limão, o sal e as folhas de hortelã picadas, misturando bem. Sirva a salada e o molho acompanhando carnes brancas grelhadas.

SOBREMESA ESPECIAL

BRIGADEIRO DE DAMASCO

Ingredientes: 100g de damasco • 3 colheres (sopa) de coco em lascas • 3 colheres (sopa) de nibs de cacau • amêndoas laminadas

Preparo: em um miniprocessador, coloque o damasco até ficar bem pastoso e sem nenhum pedaço. Adicione as lascas de coco e processe até misturar bem. Adicione o cacau e bata mais um pouco. Com a ajuda de duas colheres molde os brigadeiros e faça as bolinhas. Fica em uma consistência mole para enrolar com as mãos. Quebre as lascas de amêndoas e passe no brigadeiro. **Saiba mais:** nibs são as sementes da fruta fermentada, seca e torrada.

Consultoria: Cristiane Spricigo, nutricionista e consultora da Livina Fibras, da MIP Brasil Farma. www.mipbrasilfarma.com.br SupraSoy. www.suprasoy.com.br. Adventree Buffet. www.adventree.com.br