

# Máxima

**CORTE 5  
ALIMENTOS  
QUE SÃO  
UM VENENO**

**SUCESSO!  
HOJE!**

**Pare de perder  
tempo, energia e  
oportunidades**

**21**  
**truques**  
**para emagrecer  
sem neura**

**Como  
aceitar  
o fim da  
relação**

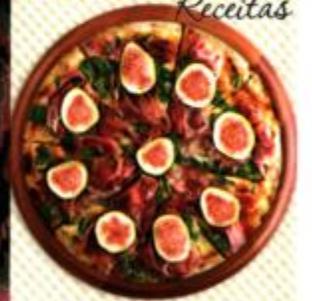
**TENDÊNCIAS  
DE INVERNO**  
Novidades de moda  
e beleza que farão  
diferença no seu visual

**+**

**DESIGN DE  
SOBRANCELHA**  
Microblanding, fio a fio,  
megahair... Escolha  
a melhor técnica aqui

**Grátis!**  
Revista de  
culinária

**Máxima**  
*Receitas*



**REJUVENESÇA  
O LOOK**

As superblogueiras Jade Seba e Niina Secrets transformam uma leitora com poucas e boas mudanças. Aprenda com elas e ame-se muito mais!

ANO 6 Nº 11 EDIÇÃO 71  
ABRIL 2016 R\$ 8,90  
maxima.uol.com.br



## Coco em nova versão

Depois da febre do óleo, a onda agora é investir na manteiga de coco. Obtido a partir do fruto seco, o alimento é ainda mais nutritivo porque reúne fibras e proteínas. Para prepará-lo bata, no liquidificador, 2 pacotes de 100 g de coco seco ralado (sem adição de açúcar) em alta velocidade por cerca de 15 minutos, até formar uma pasta grossa. Guarde num pote hermético por até sete dias fora da geladeira.



## Às claras

Quindim, fios de ovos, pudim... Você certamente já fez uma sobremesa que tinha várias gemas (e nenhuma clara) entre os ingredientes. Em vez de jogá-las fora — elas são a parte mais nutritiva do ovo! — guarde-as no congelador em forminhas de gelo. O prazo de validade é de até três semanas.



## Lugar de água é na panela!

Você põe uma panela de arroz no fogo, se distrai procurando um legume na geladeira e, quando percebe, a água fervente já se esparramou por todo o fogão... Da próxima vez, unte as bordas do utensílio antes de colocá-lo sobre a chama. A gordura (pode ser qualquer uma!) formará uma barreira que vai repelir a água, prevenindo o derramamento — e deixando o fogão impecável!



## Queijo ralado fácil, fácil

Um truque para não machucar os dedos e manter a cozinha limpa enquanto rala o parmesão: coloque o ralador e o pedaço de queijo num plástico com fecho zip-zap e comece o vaivém. No final, o queijo já sai na embalagem.<sup>12</sup> Ana Lins, Uberlândia (MG)

## Gosto de NOVIDADE!



Hambúrguer Bovino, Korin, R\$ 16 (360 g). A carne é proveniente de gado criado em pastagem livre de agrotóxicos e adubos químicos.



Creme de Queijo Minas Frescal Light, Regina, R\$ 4,85 (250 g). Gostoso no pão ou na torrada, tem 25% menos gordura do que o produto tradicional.



Arroz Doce, Tio João, R\$ 7,50 (175 g). Nos sabores tradicional, coco e doce de leite, pode ser preparado no micro-ondas.