Receitas Saudáveis com Berinjela - Ano 1- Nº 1

Receitas saudáveis com BERINJELA

28 RECEITAS deliciosas e leves

SEQUE 8kg EM 1 MÊS com a Dieta da Berinjela



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SALADA DE BERINJELA
Rica em fibras, ajuda a limpar o sangue

FARINHA DE BERINJELA
Faça em casa o pó que acelera a perda de peso!

FORTALEÇA O CORAÇÃO

Combata o COLESTEROL • Acabe com a RETENÇÃO DE LÍQUIDOS
DESINTOXIQUE o organismo • Elimine as GORDURINHAS

alto astral
Seleção das melhores matérias já publicadas

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

Saúde fortalecida

Você sabia que a berinjela ajuda na digestão, impede a retenção de líquidos e pode reduzir os índices do colesterol ruim? Além disso, o vegetal pode ser um aliado no emagrecimento. Quer saber como? Confira uma dieta infalível na página 6. Dá pra perder até 8kg em 1 mês com a farinha de berinjela! Selecionamos também receitas deliciosas para deixar esse alimento saudável ainda mais saboroso. Aprenda qual a melhor forma de consumir e de conservar esse legume e faça proveito de todos os seus benefícios!

A redação

Índice

3 Mil e uma utilidades

4 8 respostas sobre a berinjela

6 Santa Farinha

8 Culinária saudável

15 Contra o colesterol

Como consumir

Conheça várias formas de ingerir a berinjela

A berinjela pode ser consumida de diversas formas. Além de incluí-la em receitas como salada, lasanha, suflê, refogada e até recheada, dela pode ser feito suco, farinha, extraída a água e até cápsulas.

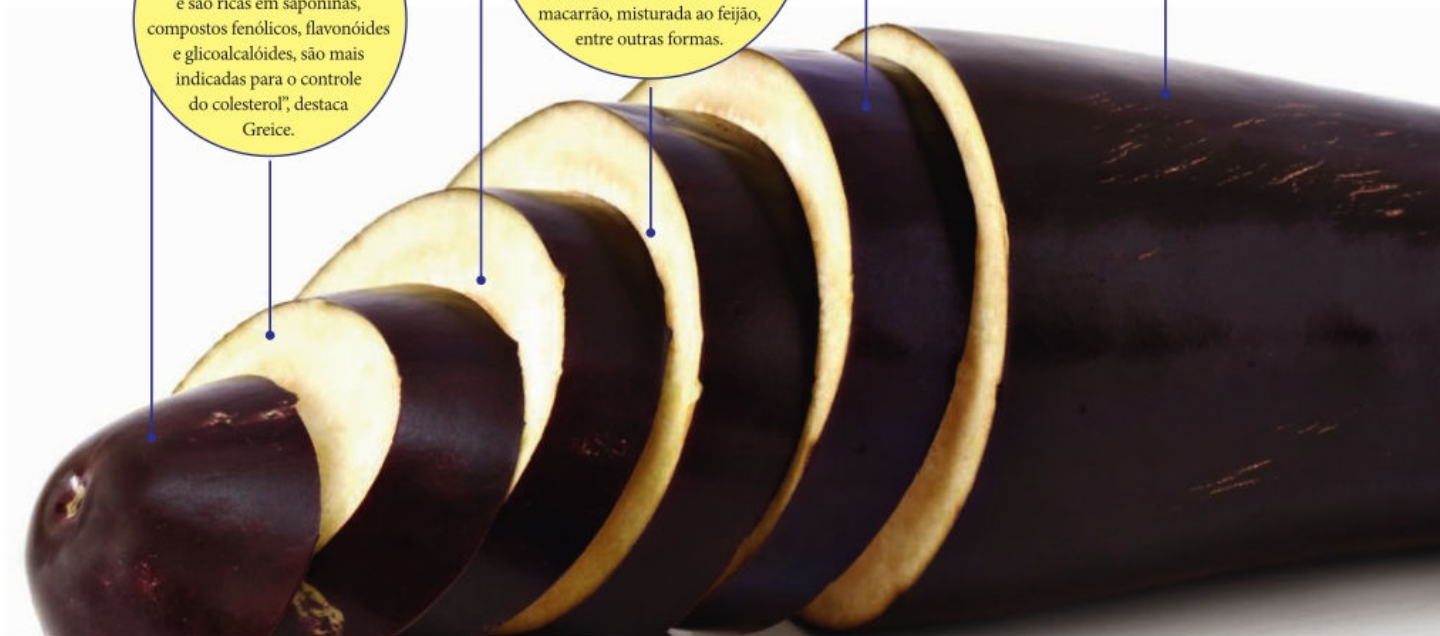
"Na forma de cápsulas, que contêm extrato seco da planta e são ricas em saponinas, compostos fenólicos, flavonóides e glicoalcalóides, são mais indicadas para o controle do colesterol", destaca Greice.

Evite consumi-la frita, pois, por ser esponjosa, ela pode acumular muito óleo, o que pode ser prejudicial à saúde, além de atrapalhar a dieta. Terrível, né? Por isso, prefira sempre cozinhar ou assar.

A farinha de berinjela, muito utilizada em dietas, é preparada no liquidificador, depois de torrada. Ela pode ser consumida de diversas maneiras como, por exemplo, misturada a vitaminas de frutas, salpicada em saladas, sobre o macarrão, misturada ao feijão, entre outras formas.

A água de berinjela é recomendada para o controle da pressão alta. Como suco, ela pode ser aliada a outras frutas e, assim como in natura, auxiliar na perda de peso e no combate à prisão de ventre.

A água, o suco e as receitas podem ser feitos em casa. Já a cápsula é encontrada em lojas de produtos naturais e fitoterápicos. Consulte um nutricionista ou médico para saber a quantidade de cápsulas ideal para você.



Entre em nosso Canal no Telegram: CANAL BRASIL REVISTAS

Consultoria: Greice Caroline Baggio, nutricionista de Bento Gonçalves (RS), Cláudia Moraes, consultora em Nutrição da Kanguruh Terceira Idade de Jundiaí (SP) Foto: Thinkstock/Getty Images

Contra o colesterol

Aposte neste alimento para combater esse mal

A berinjela é um fruto pobre em calorias, com alto teor de água e baixo de proteínas. É também rica em fibras, sais minerais (como, por exemplo, cálcio, fósforo, potássio e magnésio) e vitaminas (A, B1, B2, niacina e vitamina C), saponinas e outros compostos importantes para o organismo, como os fenólicos, flavonóides e glicoalcalóides. Por conter muitas fibras, esse alimento contribui para manter os níveis de colesterol normais e auxilia no controle do peso, principalmente se estiver aliado a uma vida saudável.

Para ter resultados melhores, o ideal é consumir o fruto com a casca. Uma sugestão é utilizá-lo cru na forma de sucos.

Esse vegetal contém ainda antocianina, um antioxidante que previne danos aos vasos sanguíneos. Por isso, incluí-la na dieta é uma opção muito saudável, assim como comer mais legumes e reduzir o consumo de carnes de origem animal. Ela pode ajudar no combate à hipertensão, melhora o trânsito intestinal e auxilia no controle do peso.

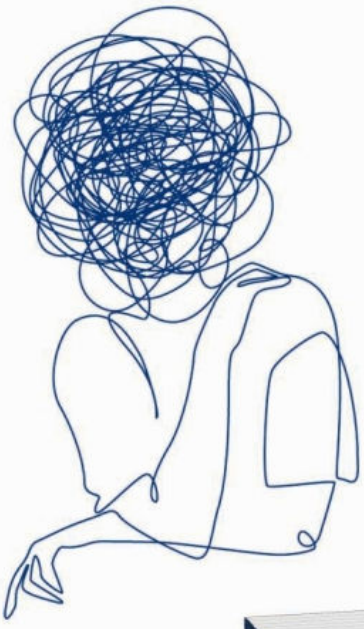
Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Um pouco mais sobre berinjela

"A primeira demonstração conhecida de que a berinjela seria capaz de baixar o colesterol sanguíneo e reduzir a ação das gorduras sobre o fígado aconteceu em 1943, pelo professor Angel H. Roffo, na Argentina, usando-a in natura na forma de suco", conta a nutricionista Greice Caroline Baggio.

As descobertas sobre esse alimento que começaram há tanto tempo evoluíram e, hoje, a berinjela pode ser utilizada de outras maneiras. "Ela tem sido comercializada na forma de cápsulas, que contêm extrato seco da planta, para reduzir o colesterol sérico", explica. A ação do fruto acontece apenas sobre a fração LDL ("colesterol ruim"), não tendo resultados nos triglicerídeos e nem na fração HDL ("colesterol bom").

Consultoria: Greice Caroline Baggio, nutricionista de Bento Gonçalves (RS) Foto: Thinkstock/Getty Images



TÉCNICAS PARA DRIBLAR OS GATILHOS E REEDUCAR O CÉREBRO NO COMBATE AO ESTRESSE E À ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

CLIQUE NO EXEMPLAR
E GARANTA O SEU

astral cultural

Mil e uma utilidades

Além de ser ingrediente de receitas deliciosas, a berinjela estimula a digestão de gorduras, combate o inchaço e diminui o colesterol

A berinjela guarda muito mais benefícios para a saúde e para a boa forma do que aparenta à primeira vista. Para começar, esse vegetal que é considerado fruto pela Biologia tem a capacidade de matar a fome sem ser calórico: cada 1 xícara (chá) de berinjela possui menos de 40kcal.

Outra vantagem é sua alta capacidade digestiva, que faz dela uma poderosa arma antigordura. Isso porque sua casca estimula a produção da bile pelo fígado, substância que auxilia na digestão das gordurinhas e impede que essas sejam estocadas no abdômen. Com isso, não só a barriga permanece chapada como também o coração agradece, já que ocorre uma consequente diminuição dos índices de colesterol e triglicérides.

A terceira qualidade da berinjela se deve às altas quantidades de água e do mineral potássio presentes na sua composição. Ambos estimulam o funcionamento dos rins e impedem a retenção de líquidos, mal responsável por deixar o abdômen inchado.

Para completar, a berinjela é rica em fibras. Esses nutrientes fazem com que o intestino funcione como um reloginho e ajudam a limpar o corpo das toxinas consumidas nos outros alimentos. Tudo de bom!

Água da berinjela

Há mil e uma formas de fazer da berinjela uma parceira da dieta sem que você precise comer apenas esse vegetal durante as refeições. Segundo especialistas, a dica é incorporar a berinjela em um cardápio balanceado durante momentos estratégicos do dia. Uma maneira, por exemplo, de aproveitar todos os benefícios nutricionais do vegetal é consumir a chamada "água da berinjela". "Esse suco rico em fibras também tem um ótimo poder diurético, além de limpar o sangue", explica Lucyanna Kalluf, nutricionista e farmacêutica da clínica Instituto Alpha de Saúde Integral, de São Paulo (SP).

Para prepará-la a profissional dá a receita: deixe 1/2 berinjela de molho em 1 copo grande (250ml) de água durante a noite. Ao acordar, retire o vegetal e consuma a sua água em jejum.

A favor da saúde

- Por ser diurética, a berinjela ajuda no combate às pedras nos rins.
- Ela reduz índices do mau colesterol.
- Diminui os níveis dos triglicérides, fortalecendo o coração.
- Põe um ponto final na prisão de ventre.

O que a berinjela tem?

(cada 100g da parte comestível)

Valor calórico: 26kcal
Proteínas: 1g
Carboidratos: 3,57g
Fibra: 2,5g
Vitamina B1: 0,05mg
Vitamina B2: 0,03mg
Vitamina C: 1,70mg
Cálcio: 7mg
Magnésio: 14mg
Potássio: 257mg
Zinco: 0,140mg
Gordura total: 0,180mg
Gordura saturada: 0,034mg
Sódio: 3mg



Consultoria: Lucyanna Kalluf, nutricionista e farmacêutica da clínica Instituto Alpha de Saúde Integral, de São Paulo (SP).; livro O poder dos alimentos, Jorge Pamplona (Editora Casa); livro Alimentos saudáveis, alimentos perigosos, Reader's Digest; livro Plantas na Cozinha, Sylvio Panizza e Sylvio Panizza Filho (Prestige Editorial). Foto: PureStockX/DIOMEDIA

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

8 respostas sobre a berinjela

Saiba o que o alimento realmente pode fazer quando o assunto é emagrecimento e saúde, e confira dicas de preparo e consumo



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

1 Berinjela ajuda a emagrecer?

Ela pode, sim, ser uma ótima aliada em dietas de emagrecimento, já que é pouquíssimo calórica: 100g contêm apenas 19 calorias. Além de ser composta por 90% de água e conter fibras, o que sacia a fome sem deixar sensação de peso no estômago. Lembrando que o legume deve ser incluído em uma alimentação pouco calórica. Nesse caso, a farinha de berinjela é mais indicada, já que é mais eficiente para a perda de peso.

2 Quais os nutrientes concentrados em cada forma?

A berinjela fresca, além de bastante água, traz as vitaminas C e do complexo B, que, respectivamente, previne o envelhecimento precoce e favorece o funcionamento do sistema nervoso. Já na farinha estão concentradas as fibras, que saciam melhor a fome, controlam o colesterol e a glicemia.

3 Berinjela ajuda na digestão?

No funcionamento do intestino, sim. Por conter fibras, o legume colabora com o trânsito intestinal, prevenindo e combatendo a prisão de ventre.

4 Água de berinjela emagrece?

Não existem pesquisas que comprovam o efeito emagrecedor da água de berinjela (obtida deixando o legume de molho na água durante uma noite inteira). Porém, alguns nutricionistas afirmam que a água concentra substâncias, como as fibras solúveis, que podem melhorar a digestão e reduzir a absorção de gorduras, ajudando a murchar a barriga.

5 O alimento reduz as taxas de colesterol?

"Em relação à redução do colesterol total, existem estudos controversos: uns positivos, outros negativos, mas sempre é interessante incrementar a dieta com berinjela. Ela é rica em antocianina, um antioxidante que previne a inflamação e o dano em vasos sanguíneos, e também reduz a oxidação do colesterol ruim (LDL), segundo estudo publicado na revista Nutrition Science News", explica a médica ortomolecular e nutróloga Tamara Mazaracki.

Portanto, o alimento é mais capaz de proteger contra a formação de placas de gordura do que de fato reduzir o colesterol. Diminuir as taxas depende de controlar a alimentação em geral, além de praticar exercícios físicos regularmente.

6 Quais as melhores formas de consumo?

Pode ser ingrediente de tortas, suflês e até lasanhas, substituindo a tradicional massa de farinha branca e tornando o prato mais saudável (e menos calórico!). Evite fazer frituras, pois o legume absorve bastante óleo. A berinjela também pode ser consumida fresca em saladas e antepastos. Para reduzir o sabor amargo, corte-a ao meio e deixe de molho em água, sal e limão por 15 minutos. Depois, escorra e seque com papel-toalha.

7 Qual a quantidade ideal de consumo?

Se escolher o alimento fresco, 1 xícara (chá) em dias alternados da semana é o recomendado para adquirir os benefícios. Se optar pela farinha de berinjela, o ideal é consumir até 2 colheres (sopa) todos os dias.

8 Como conservar o alimento?

Mantenha o cabinho da berinjela até a hora de prepará-la para conservar por mais tempo. Pode ser guardada na geladeira por até duas semanas, dentro de saco plástico com furinhos.

Se quiser facilitar o preparo, experimente congelar o alimento em pedaços: lave a berinjela e corte em fatias ou cubos de 1cm. Coloque em água fervente por 3 minutos, retire com uma escumadeira e transfira para uma vasilha com água e cubos de gelo. Deixe de molho durante 8 minutos, escorra e enxugue em papel-toalha. Leve ao congelador em um pote sem tampa e, quando estiver congelada, guarde os pedaços em saco plástico, tirando todo o ar. Pode ser conservada no congelador por até 3 meses. Na hora de preparar, descongele o legume em água fervente.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



Consultoria: Tamara Mazaracki, médica ortomolecular e nutróloga Fotos: Thinkstock/Getty Images



Santa farinha

O pó feito de berinjela acelera a perda de peso e também garante muita saúde

Felizmente, o trabalho da ciência permite a descoberta de uma série de pequenos milagres para a saúde e também para a beleza. A farinha de berinjela é um deles. Segundo pesquisadores da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), esse derivado do vegetal é capaz de fazer você secar os quilinhos extras. Durante 60 dias, 14 voluntárias tiveram que cumprir uma dieta hipocalórica, sendo que metade delas consumiu duas colheres da farinha, duas vezes por dia. E foram essas mulheres as que perderam mais centímetros de circunferência abdominal. Além disso, ganharam diversos benefícios para saúde.

Natural ou em pó?

Tanto a berinjela in natura quanto a sua farinha têm lugar na alimentação, dependendo das necessidades de cada pessoa. "A farinha concentra muito mais fibras e também é rica em minerais e antioxidantes, pois seu processo de desidratação conserva vários nutrientes", conta a nutricionista Fernanda Granja.

Riquíssima!

As principais fibras presentes na farinha são as solúveis, tipo que diminui o colesterol e a glicemia do sangue. Também favorece as funções hepáticas, aumentando a produção de bílis e a consequente redução de gordura no sangue. Por incluir a casca em seu preparo, é rica em antocianina, substância que dá a cor roxa ao vegetal, combate o excesso de radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e as doenças inflamatórias. É fonte de potássio e magnésio, que ajudam na fixação do cálcio, mineral fundamental para a estrutura óssea, para proteger os músculos e evitar cólicas e enxaqueca.

Quanto e como?

Para emagrecer e ainda ficar mais saudável, o ideal é consumir 1 colher (sopa) da farinha em todas as refeições. Ela pode ser incluída no suco ou no iogurte, em saladas e sopa e até no preparo de bolos e pães, já que tem sabor suave, textura semelhante à da farinha de mandioca e pode ser aquecida sem sofrer perdas nutricionais. Só tenha cuidado para não exagerar na medida, pois, em excesso, pode atrapalhar a absorção de vitaminas e minerais e o funcionamento do intestino.

Entre em nosso Canal do Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Faça em casa

Você mesma pode preparar sua farinha. Lave 3 berinjelas e corte em tiras, com a casca. Disponha em uma fôrma e leve ao forno baixo, pre aquecido, até secar. Mexa de vez em quando com uma colher de pau. Despeje no liquidificador e bata até virar pó. Se guardada ao abrigo da luz e em um ponte com tampa, tem a validade de seis meses.

Para comprar

Se você prefere a praticidade de uma farinha pronta, existem diversas opções disponíveis no mercado.

Chá e Cia
www.chaecia.com.br



Cacalia Produtos Naturais
www.cacalia.com.br



Longevid
www.longevid.com.br



Mande embora de 6 a 8kg em 1 mês

1º dia

Café da manhã:
1 fruta com
1 colher (sopa) de
farinha de berinjela
Lanche da manhã:
3 castanhas
de caju
Almoço:
1 prato de salada de
folhas verdes
a vontade e temperada
com 1 colher
(sobremesa) de azeite,
1 colher de arroz
integral, 1/2 concha
pequena de feijão e 1/2
filé de peixe grelhado
Lanche da tarde:
1 pote (180g) de iogurte
light com 1 colher
(sopa) de farinha de
berinjela
Jantar:
Salada de
legumes de
3 cores diferentes
temperada
com 1 colher
(sobremesa)
de azeite e
1/2 xícara (chá) de
macarrão integral
Ceia:
1 taça de
gelatina light

2º dia

Café da manhã:
1 copo (250ml) de suco
de manga com kiwi
com 1 colher (sopa) de
farinha de berinjela
Lanche da manhã:
1 xícara (200ml) chá de
cavalinha
Almoço:
Salada de folhas de
alface crespa à vontade
com 4 rodelas de
tomate, 1 colher (sopa)
de grão-de-bico e 1
colher (sopa) de farinha
de berinjela
Lanche da tarde:
1 Polenguinho
Jantar:
1 prato de sopa de
mandioca com 1 colher
(sopa) de farinha de
berinjela
Ceia:
1 taça de
gelatina light

3º dia

Café da manhã:
1 copo (250ml) de suco
de morango com 1
colher (sopa) de farinha
de berinjela
Lanche da manhã:
2 nozes e 1 xícara
(200ml) de chá branco
Almoço:
Salada de
folhas verdes com 1
colher (sopa) de soja,
1 colher
de arroz integral
e 1 filé pequeno de
peixe grelhado
Lanche da tarde:
5 uvas
Jantar:
1 prato de salada de
legumes de
3 cores diferentes, 1
colher (sopa) de farinha
de berinjela e salada
de rúcula com agrião à
vontade
Ceia:
1 taça de
gelatina light

4º dia

Café da manhã:
1 fatia de queijo branco
com
1 colher (sopa) de
farinha de berinjela
Lanche da manhã:
1 fatia de abacaxi com 2
folhas de hortelã
Almoço:
Salada de alface
roxa com alface lisa,
espinafre
e beterraba,
1 pedaço grande ou 2
pequenos de mandioca
assada e 1 filé de peixe
grelhado
Lanche da tarde:
1 pote (180g) de iogurte
desnatado com 1 colher
(sopa) de farinha de
berinjela
Jantar:
1 prato de sopa de 4
tipos de legumes
Ceia:
1 taça de
gelatina light

5º dia

Café da manhã:
1 pote (180g)
de iogurte desnatado
batido com 1 colher
(sopa) de farinha de
berinjela
Lanche da manhã:
1 fruta
Almoço:
Salada de
alface, tomate
e manjericão e
1 fatia de pão integral
com 1 colher (sopa)
de atum
Lanche da tarde:
1 pote (180g) de iogurte
desnatado com 1 colher
(sopa) de farinha de
berinjela
Jantar:
1 prato de sopa de
lentilha com 1 colher
(sopa) de farinha de
berinjela
Ceia:
1 taça de
gelatina light

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILRECEITAS



Consultoria: Fernanda Granja, nutricionista Fotos: Thinkstock/Getty Images e Divulgação

Culinária saudável

Diversifique seu cardápio diário com receitas magrinhas e muito saborosas

Torta de berinjela

Em uma tigela, misture 1 berinjela em cubos, 2 tomates em cubos, 1 cebola picada, 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas, 1 pimentão picado, 1 colher (sopa) de manjericão picado, 1 colher (sopa) de salsa picada, 1/2 xícara (chá) de azeite, 2 dentes de alho espremidos, orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto e reserve. No liquidificador, bata 2 copos (400ml) de leite desnatado, 1/2 xícara (chá) de óleo, 2 ovos, sal e pimenta-do-reino a gosto, 2 xícaras (chá) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de fermento em pó e disponha em uma fôrma retangular média. Por cima da massa, coloque os ingredientes do recheio e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Sirva. **Rendimento:** 10 porções.

Foto: Stela Handa/Colaboradora

Entre em nosso Canal no Telegram | BRASIL REVISTAS



Berinjela recheada

Cubra 200g de proteína texturizada de soja com água morna e misture o suco de 1/2 limão. Deixe descansar por 20 minutos, lave bem e deixe escorrer em uma peneira. Reserve. Retire o miolo de 2 berinjelas médias cortadas ao meio e pique. Reserve. Aqueça 1 colher (sopa) de óleo e refogue 1 cebola picada e 2 dentes de alho picados até dourar. Adicione a soja reservada ao refogado, adicione 2 tomates sem pele e sem sementes picados e a berinjela reservada, deixando cozinhar por 3 minutos. Retire do fogo, acrescente sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto. Recheie as berinjelas com esse refogado e coloque-as em uma assadeira untada com 1 fio de óleo. Polvilhe com 100g de queijo tofu amassado e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos. Sirva decorada como desejar. **Rendimento:** 4 porções.

Foto: André Fortes/Colaborador

Salada de berinjela

Lave 1/2 berinjela e enxugue. Em uma das pontas, espete um garfo e leve à boca do fogão. Com a chama acesa, no fogo brando, vá virando a berinjela para amolecer igualmente. Em seguida, desligue o fogo e coloque a berinjela debaixo da água corrente. Com a ponta de uma faca, retire a casca. Depois de fria, raspe as sementes e coloque a berinjela no liquidificador com 1 colher (chá) de cebola picada e sal a gosto. Bata rapidamente. Coloque em um prato, enfeite com folhinhas de salsa e regue 1 colher (café) de azeite. Tempere com 10 gotas de limão e sirva. **Rendimento:** 1 porção.

Lasanha light de berinjela

Em uma panela levemente untada com óleo, refogue 100g de carne tipo patinho moída com sal, alho, cebola, salsinha e orégano a gosto. Reserve. À parte, retire a casca de 1 berinjela e corte-a em fatias. Coloque-a em água e sal numa panela e leve ao fogo, abafando com uma tampa por alguns minutos. Em um refratário, faça camadas alternadas de berinjela, carne e 2 tomates. Leve ao forno médio, preaquecido, e deixe dourar. Sirva em seguida. **Rendimento:** 2 porções.

Sopa de berinjela 1

Refogue 1 colher (sopa) de cebola picada em 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Retire do fogo, adicione 1 berinjela sem casca picada, 1 batata cozida e amassada e misture bem. Acrescente, aos poucos, 2 copos (400ml) de água fervente e leve novamente ao fogo baixo até ferver, sem parar de mexer. Tempere com noz-moscada a gosto e sirva. **Rendimento:** 2 porções.

Sopa de berinjela 2

Refogue 2 dentes de alho picados em 1 colher (sopa) de azeite de oliva. Retire do fogo e junte 1 berinjela sem casca e picada. Em seguida, junte 1/2 xícara (chá) de proteína texturizada de soja já hidratada e misture bem. Acrescente, aos poucos, 2 copos (400ml) de água fervente e leve novamente ao fogo baixo até ferver, sem parar de mexer. Sirva. **Rendimento:** 2 porções.



Foto: Marcelo Breyne/Colaborador

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BibliotecaVirtual

Patê de berinjela

Descasque 1/2 berinjela e corte em tiras finas. Disponha as tiras em um refratário, acrescente 1 dente de alho e 1 pitada de orégano. Tempere com sal a gosto, misture bem, tampe e leve ao micro-ondas por 12 minutos em potência média. Durante esse período, mexa a cada 3 ou 4 minutos. Retire do forno, espere esfriar e coloque no liquidificador, junto com 1 colher (chá) de maionese light. Bata por 3 minutos e leve à geladeira por 40 minutos antes de servir. **Rendimento:** 2 porções.

Creme de berinjela

Em uma panela, coloque 2 copos (400ml) de água, 1 berinjela picada, 1/2 cenoura sem casca e picada, 1 batata sem casca e picada, e sal a gosto. Deixe cozinhar e amasse os legumes na própria panela. Reserve. Em uma frigideira, refogue 1 cebola sem casca e 1 dente de alho amassado em 1 colher (sopa) de azeite. Junte aos legumes amassados, misture e sirva. **Rendimento:** 4 porções.

Macarrão com berinjela

Corte 3 berinjelas em fatias, no sentido do comprimento. Coloque-as em camadas, salpicando com 1 colher (sopa) de sal em um escorredor de macarrão. Deixe descansar por 1 hora, depois lave cuidadosamente e seque com papel-toalha. À parte, pique 750g de tomates sem pele e sem sementes e leve ao fogo médio em uma panela com 1 dente de alho picado e 6 colheres (sopa) de azeite, deixando cozinhar em fogo baixo por 30 minutos.Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Retire do fogo, misture 150g de ricota amassada e 8 folhas de manjericão. Reserve aquecido. Em uma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo, frite as fatias de berinjela até dourar dos dois lados e escorra em papel-toalha. Em uma panela, cozinhe 1 pacote de macarrão tipo espaguete (500g) em água e sal até ficar al dente, escorra e coloque em uma travessa. Regue com o molho de tomate, misture as fatias de berinjela e, se desejar, polvilhe com queijo parmesão ralado. **Rendimento:** 5 porções.

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador



Berinjela ao molho

Coloque 2 berinjelas cortadas em rodelas de molho com 2 colheres (sopa) de vinagre por 15 minutos. Escorra e reserve. Em uma frigideira, aqueça 1/2 copo (100ml) de caldo de legumes e passe as rodelas de berinjela, virando-as uma vez. Retire e disponha em um refratário. Bata no liquidificador 1 lata de tomate sem pele e reserve. Em uma panela, refogue 1 colher (sopa) de cebola ralada e 3 dentes de alho amassados em 1 colher (sopa) de azeite por 5 minutos. Junte o tomate reservado, 2 colheres (sopa) de extrato de tomate e 1/2 copo (100ml) de caldo de legumes. Tempere com sal a gosto, 1 colher (chá) de orégano e deixe cozinhar em fogo baixo até engrossar. Adicione 1 colher (sopa) de salsa picada e desligue o fogo. Em uma fôrma, disponha as berinjelas e 1 colher (sopa) de molho sobre cada uma. Coloque por cima 1 colher (sopa) de azeitonas, polvilhe com 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Decore com alface, pimenta e sirva. Rendimento: 6 porções.

Cuscuz de berinjela

Corte 4 berinjelas em cubos grandes e coloque sobre uma peneira, polvilhe com 2 colheres (sopa) de sal e deixe descansar por 20 minutos. Lave-as para tirar o excesso de sal, esprema e seque com papel-toalha. Reserve. Em uma tigela, junte 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca, 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de milho, 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado, 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado e reserve. Em uma panela grande, junte 1/2 xícara (chá) de óleo, refogue 2 cebolas picadas e 6 dentes de alho amassados por 3 minutos. Junte as berinjelas, 5 tomates sem sementes picados, 200g de azeitonas verdes picadas e refogue por 5 minutos, junte 2 cubos de caldo de legumes dissolvido em 2 xícaras (chá) de água quente, 1 pimenta dedo-de-moça picada, tempere com sal e pimenta-do-reino e cozinhe por 5 minutos. Acrescente 4 ovos cozidos picados e vá juntando a mistura de farinha, aos poucos, sem parar de mexer. Unte uma fôrma com buraco no meio de 30cm de diâmetro com óleo, decore o fundo com tomate e ovos cozidos fatiados, e por cima, vá colocando a massa, apertando bem. Alise a superfície com as mãos úmidas, deixe esfriar, desenforme em um prato e sirva. **Rendimento:** 10 porções

BEBIDAS

Suco anticolesterol

Bata ¼ de berinjela picada, o suco de 2 laranjas e 3 cubos de gelo no liquidificador até ficar homogêneo. Coe e tome na hora. **Rendimento:** 1 porção.

Suco de abacaxi e berinjela

Deixe ½ berinjela madura e firme picada de molho em 250ml de água por 12 horas. Coe e descarte os pedaços de berinjela. Bata no liquidificador a água de berinjela com 1 fatia de abacaxi e 1 colher (sopa) de linhaça moída. Beba em seguida. **Rendimento:** 1 porção.

Antepasto de berinjela

Em um refratário, misture 1 berinjela grande sem casca e picada, 1 pimentão vermelho sem sementes picado, 1 maçã picada, ½ xícara (chá) de uvas-passas pretas sem caroço, 3 dentes de alho em fatias, 2 colheres (chá) de sal, 20 azeitonas pretas sem caroço em fatias, 4 colheres (sopa) de azeite, 4 colheres (sopa) de água, o suco de 1 limão, 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico e ½ colher (chá) de pimenta-do-reino moída. Misture para incorporar e tampe o refratário. Leve ao micro-ondas, em potência alta, por 20 minutos, mexendo na metade do tempo. Deixe descansar destampado por 25 minutos. Leve à geladeira por 1 hora. Retire e sirva em seguida. **Rendimento:** 8 porções.

Estrogonofe de berinjela

Em uma panela, coloque 1 xícara (chá) de azeite, 4 dentes de alho amassados, 1 cebola picada e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até dourar levemente. Acrescente 4 berinjelas em cubos, 1 xícara (chá) de alcaparras, 2 tomates picados, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando até que a berinjela comece a ficar macia. Adicione 3 colheres (sopa) de ketchup, 3 colheres (sopa) de mostarda, 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado, 1 lata de creme de leite sem soro e cozinhe por mais 5 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida. **Rendimento:** 6 porções.

Rolinhos de berinjela com ricota

Corte 1 berinjela em fatias finas no sentido do comprimento. Distribua as tiras em uma fôrma antiaderente. Tempere com azeite e sal a gosto e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até cozinhar e dourar. Espere esfriar. Distribua entre as fatias de berinjela 250g de ricota esmigalhada e temperada, 1 tomate picado e cheiro-verde picado a gosto. Enrole cada fatia e sirva em seguida. **Rendimento:** 4 porções.

Berinjela recheada

Corte 3 berinjelas médias ao meio, retire a polpa e reserve. À parte, limpe 300g de camarão e reserve. Corte 150g da polpa das berinjelas em cubos, tempere com sal a gosto e deixe escorrer por 15 minutos. Reserve. Em uma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e doure 2 dentes de alho amassados. Junte a berinjela escorrida e refogue até amaciar. Adicione 100g de peito de frango, o camarão reservado e 1 tomate picado. Tempere com sal a gosto, misture e reserve. Para fazer o arroz, refogue 1 cebola picada em 1 colher (sopa) de azeite até murchar. Coloque 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido, 1/2 copo (100ml) de vinho branco seco, deixe evaporar e junte 2 e 1/2 copos (500ml) de água aos poucos, até o arroz ficar quase cozido. Adicione o refogado reservado e misture. Distribua o arroz nas berinjelas, polvilhe com 1/4 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado e regue com 1 fio de azeite. Leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos e sirva. Rendimento: 6 porções.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVELADO

Foto: Thinkstock/Getty Images

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador



Barquinhas de berinjela

Corte 4 berinjelas médias ao meio, retire a polpa e reserve. Em uma frigideira, coloque 2 colheres (sopa) de azeite, 2 dentes de alho amassados, 1 cebola média cortada em fatias e frite até dourar. Acrescente a polpa reservada e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte 1 colher (sopa) de azeitona preta picada, 1 colher (sopa) de salsa picada, 2 colheres (sopa) de cebolinha picada e deixe cozinhar por 10 minutos. Adicione 1 ovo ligeiramente batido, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca e cozinhe por mais 5 minutos. Desligue o fogo e reserve. Em uma assadeira, coloque as barquinhas de berinjela e recheie-as com a pasta. Polvilhe 4 colheres (sopa) de queijo de minas light ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Sirva em uma travessa decorada com as folhas de alface. **Rendimento:** 8 porções.

Em Nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILCOZINHA

Berinjela no pão sírio

Tempere 2 berinjelas fatiadas com 3 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de sal, 1 colher (chá) de pimenta-do-reino, 1 colher (chá) de orégano, 1 colher (sopa) de hortelã, 2 colheres (sopa) de manjericão picado e 1 dente de alho amassado. Em uma frigideira antiaderente, frite as berinjelas por 3 minutos de cada lado. Reserve em um recipiente com tampa. Na mesma frigideira, doure 1 cebola em gomos finos em 1 colher (sopa) de óleo. Adicione 1 tomate sem semente picado e refogue até murchar. Misture com as berinjelas e reserve. Corte 6 pães sírios na horizontal, até a metade, recheie com a berinjela refogada e 1/2 xícara (chá) de homus. Sirva em seguida. **Rendimento:** 6 porções.

Pizza light de berinjela

Tempere 8 rodelas de berinjela com sal a gosto. Coloque a berinjela em uma vasilha com vinagre a gosto e deixe por 15 minutos. Escorra e reserve. Unte uma fôrma com margarina light, disponha as berinjelas. Por cima delas, coloque 8 rodelas de tomate, sal a gosto, 1/2 colher (sopa) de orégano e 8 rodelas de blanquet de peru. Polvilhe com 4 torradas de pão integral moídas, 2 dentes de alho espremidos e 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado. Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos e sirva. **Rendimento:** 8 porções.

Quibe de berinjela

Em uma tigela, coloque 2 xícaras (chá) de trigo para quibe, 4 copos (800ml) de água quente e deixe de molho por 30 minutos. À parte, coloque 1kg de berinjela em fatias em uma peneira, polvilhe com bastante sal e deixe descansar por 30 minutos ou até eliminar o líquido amargo. Lave, seque com um pano de prato e bata no liquidificador com 3 colheres (sopa) de suco de limão, pouco sal e pimenta síria a gosto. Divida a berinjela batida em duas tigelas. Em uma delas, adicione 2 cebolas em cubos, 1/2 xícara (chá) de hortelã picada, 1/2 xícara (chá) de salsa picada, 2 dentes de alho amassados e o trigo escorrido, misturando até obter uma massa. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, refogue a berinjela restante em 2 colheres (sopa) de óleo. Coloque metade da massa reservada em um refratário grande e distribua a berinjela refogada por cima. Cubra com a massa que sobrou e faça cortes em forma de quadrados. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Sirva em seguida. **Rendimento:** 20 porções.

Salada picante de berinjela

Em uma panela, cozinhe 1 berinjela cortada em rodelas em água e 1 cubo de caldo de legumes. Escorra e reserve. Em uma frigideira antiaderente, coloque 4 colheres (sopa) de azeite, refogue 1 cebola em rodelas e 3 dentes de alho amassados até dourar. Em uma tigela, misture o alho e a cebola refogados, a berinjela reservada, 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado, 1 xícara (café) de molho de soja light, 1 colher (chá) de gengibre ralado, 5 azeitonas pretas sem caroços picadas, sal e pimen-

ta-do-reino a gosto. Leve à geladeira por 1 hora. Sirva como salada ou antepasto. **Rendimento:** 2 porções.

Berinjela de viúva

Fatie 6 berinjelas no sentido do comprimento e deixe em água fervente com sal por 10 minutos. Escorra e reserve. À parte, misture 2 cebolas fatiadas no sentido do comprimento, 2 dentes de alho picados, 1/2 xícara (chá) de vinagre, 1/2 xícara (chá) de azeite, 1 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas, sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto. Em um refratário, alterne camadas de berinjela com a mistura. Deixe na geladeira 2 dias antes de servir. **Rendimento:** 6 porções.

Torta de berinjela e atum

Em uma tigela, misture 2 berinjelas em cubos sem casca, 3 tomates picados, 1 cebola picada, 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas, orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto, 5 colheres (sopa) de azeite, 1/2 xícara (chá) de salsa picada, 3 ovos, 1 lata de atum light escorrido, 8 colheres (sopa) de farinha de trigo, 4 colheres (sopa) de maisena e 1 colher (sopa) de fermento em pó. Coloque em uma fôrma untada e leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos ou até dourar levemente. Retire do forno, deixe descansar por 10 minutos e sirva. **Rendimento:** 10 porções.

Sopa indiana

Em uma panela, dissolva 2 cubos de caldo de legumes em 3 copos (600ml) de água fervente. Leve a panela ao fogo médio, acrescente 1/2kg de berinjela sem casca e picada, 2 tomates sem pele e deixe cozinhar por 15 minutos. Retire do fogo e bata no liquidificador com 2 copos (400ml) de leite desnatado e 1 colher (sopa) de farinha de trigo. Volte ao fogo. Quando ferver, junte 1 colher (sopa) de margarina light, 1 colher (sopa) de cebolinha picada e mexa. Sirva quente. **Rendimento:** 4 porções.

Lasanha de berinjela com ricota

Em uma panela, aqueça 1/2 copo (100ml) de vinho branco seco. Acrescente 250g de champignon fatiado, 1 xícara (chá) de cebola picada, 1 xícara (chá) de pimentão vermelho picado, 2 dentes de alho amassados e cozinhe, mexendo por 5 minutos ou até ficar macio. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e retire do fogo. À parte, em uma tigela, misture 300g de ricota amassada com 2 claras batidas em ponto de neve. Reserve. Em uma fôrma untada com margarina light, alterne camadas de 2 xícaras (chá) de molho de tomate refogado, 1 berinjela fatiada, o refogado de champignon, 180g de massa de lasanha pré-cozida (comprada pronta) e a mistura de ricota. Repita as camadas e finalize com o molho de tomate. Salpique com 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos ou até gratinar. Sirva. **Rendimento:** 8 porções.

Entre em nosso Canal do Telegram: t.me/BrasilReceitas



Foto: Stela Handa/Colaboradora

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador



Salada de berinjela

Em uma panela grande, coloque 2 berinjelas sem casca picadas, 2 maçãs sem casca picadas, 1 pimentão vermelho em cubos, 2 talos de salsão fatiados, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 50g de azeitonas verdes sem caroço fatiadas, 100g de uvas-passas pretas sem sementes, sal a gosto, 1/4 de xícara (chá) de vinagre branco, 1/2 xícara (chá) de água e 1/4 de xícara (chá) de azeite. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. Retire da panela, aguarde esfriar e leve à geladeira por algumas horas. Sirva decorado com folhas de radicchio. **Rendimento: 4 porções**

Berinjela grelhada com gergelim

Corte 2 berinjelas em tiras médias e lave-as em água corrente. Tempere com azeite, sal e outras especiarias a gosto e salpique sementes de gergelim a gosto. Coloque as fatias de berinjela em um grill ou em uma frigideira untada com azeite, em fogo médio, e deixe grelhar até ficarem levemente douradas. Arrume em um recipiente e decore com folhas de manjericão a gosto. Sirva em seguida. Rendimento: 4 porções.

Consultoria: Ana Paula Murbach e Sylvia Tosi, Sheiza Bianchi, Ana Beatriz, nutricionistas/Colaboradoras; Cecília Salomão Cinthya Maggi, Vanessa Figueiredo e Mariana Maluf, Mirian Soro, Bruno Soro, culinaristas/colaboradoras

Receitas saudáveis com BERINJELA

ANO 1 - Nº 1 - 2013

Editor-Chefe Renata Raposo **Redação** Laís Rodrigues **Design** Lilian Flaitt **Impressão** Impres Gráfica **Distribuição** DINAP

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

ESTA É UMA PUBLICAÇÃO DA

alto astral editora

©2013 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PRESIDENTE João Carlos de Almeida
DIRETOR EXECUTIVO Pedro José Chiquito
DIRETOR COMERCIAL Silvino Brasolotto Junior
DIRETOR DE REDAÇÃO Sandro Paveloski

EDITORIAL Gerentes Mara De Santi e Gustavo Cândido **Editores** Ianara Althero, Ricardo Tanaka, Raquel Luciano **Assistente editorial** Fernanda Villas Bôas **Editores de arte** Zu Fernandes (Editora-chefe), Alexandre M Carmo, Oswaldo Thompson **Tratamento de imagem** Edson Iukawa (Editor), Karina Nomoto **Ilustração** Eugênio Tonon, Ricardo Avancini **Digital** Patrícia Sanches (Editora-chefe), Paulo Paixão (Desenvolvimento), Júlia Dantas (Editora assistente), Lucas Silva (Arte), Carlos Cubas (Analista de Desenvolvimento Pleno)
Desenvolvimento de Produto Otávio Mattiazzo Neto (Coordenação)
Produção/Documentação Mirian Izabel (Coordenação)

PUBLICIDADE Gerente Celso Rodrigues
Supervisora de Agências Claudia Rodrigues **Supervisor de Contas** Artur Lelis **Supervisor de Diretos** Ivo Miranda **Supervisor de Regionais** Everton Ravaccini. **Executivos de Negócios** Amanda Vieira, Cristiane Lima e Silvia Barbieri **Executivo de Contas** Alessandra Duran, Cassiano Pereira e Elisangela Batista **Contatos** José Raimundo, Márcio Costa e Vânia Souza **Representantes (BA)** Aura Representações (71) 3345-5600 **(CE)** FX Mídias (85) 3224-3044 **(DF)** Armazém de Comunicação (61) 3321-3440 **(GO)** W Werissimo (62) 3945-2194 **(MG)** Dom Publicidade (31) 3261-3854 **(RJ)** Plus Representações (21) 2240-9273 **(SC)** Tunitec Representações (48) 3338-9493 **Comercial/Web** Margrethe Wallau **Classificados** Célia Branco **Marketing Publicitário** Helen Basso, Carolina Souza e Fernanda Freitas **Operacional** Walessa Gimenes e Renata Affonso. **Fone** (11) 3048-2900 **E-mail**: publicidade@astral.com.br

MARKETING Gerente Flaviana Castro
Supervisor Fabiano Flaminio (Licenciamento e Novos Negócios). Fone: (14) 3235-3878 **E-mail:** marketing@astral.com.br

SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente José Antonio Rodrigues
Supervisor Carlos Eduardo Dutra Pereira
Controlador Gráfico Ronald S. dos Santos

ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente Jason Pereira

CIRCULAÇÃO/ASSINATURAS Gerente Yuko Tahan
Coordenador André Goulart **Analista de Circulação** Lissandra Mahnis **Assistente de Circulação** Dayane Silva **Supervisora** Silvia Vieira **Assinaturas** Ana Gabriela (Assistente)

BAURU Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP.
CORRESPONDÊNCIA Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879.
SÃO PAULO Alameda Vicente Pinzon, 173, 4º andar - Conjunto 41. CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900.

ANER 25 ANOS

ATENDIMENTO AO LEITOR ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h. **E-mail:** atendimento@astral.com.br **Caixa Postal** 471, CEP 17001-970, Bauru, SP

ASSINATURAS ✆ (14) 3235-3881 E-mail: assinatura@astral.com.br http://altoastral.com.br/assinatura **Números atrasados:** (14) 3235-3881 **E-mail:** numerosatrasados@astral.com.br **Loja:** www.editoraaltoastral.com.br/loja

Proteção para a roupa



Beleza e praticidade em uma única peça

Execução: Denise Stangorlini
Texto e diagramação: Sueli Braido
Fotos: Marisa Miyagui
Produção de fotos: Regina Cavenaghi
Colaboradores: Acrilex, Bicho Papão, Estilotex, Fernando Maluhy, Império das Mil-Dezas, Ki Lindo Patchwork & Quilt, Studio Prime e Toke e Crie

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Materiais

- 1 m de sarja na cor cru
- 60 cm de algodão caqui poeira
- Retalhos de algodão nas cores rosa, salmão, xadrez em tons salmão, vermelho poeira, vinho poeira, listrado em tons de rosa, marrom e verde, xadrez vermelho, floral em rosa antigo, rosa com *petit* poá branco, rosa estampado, quadriculado vermelho, marrom estampado, verde-claro com *petit* poá branco, rosa-escuro e verde-escuro
- Linha para casear na cor preta
- Termocolante
- Tesoura
- Agulha de costura
- Máquina de costura
- Ferro de passar roupa (sem vapor)
- Moldes (caderno de riscos)

Avental

Peça útil e necessária



Para proteger as mãos

Execução: Denise Stangorlini
Texto e diagramação: Sueli Braido
Fotos: Marisa Miyagui
Produção de fotos: Regina Cavenaghi
Colaboradores: Acrilex, Bicho Papão, Estilotex, Fernando Maluhy, Império das Mil-Dezas, Ki Lindo Patchwork & Quilt, Studio Prime e Toke e Crie

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Materiais

- Retalho de tecido atoalhado
- Retalho de algodão estampado com figuras do campo
- 1 m de viés na cor verde
- Linha para casear na cor verde
- Termocolante
- Tesoura
- Agulha de costura
- Máquina de costura
- Ferro de passar roupa (sem vapor)

Pegador de panela

Moinhos de Vento

Decore a cozinha com esta linda peça


Entre em nosso Canal do Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Pano de prato

Materiais

- 1 pano de sacaria alvejado Estilotex
- 20 cm de algodão xadrez
- 20 cm de algodão na cor ocre
- Retalhos de algodão nas cores, branco tom tom, verde estampado, verde floral, marrom-madeira, amarelo-ouro, floral vermelho, tijolinho, ocre com *petit* poá branco, e terra poeira
- Linha para casear na cor marrom
- Termocolante
- Tesoura
- Agulha de costura
- Máquina de costura
- Ferro de passar roupa (sem vapor)
- Moldes (caderno de riscos)

Execução: Denise Stangorlini
Texto e diagramação: Sueli Braido
Fotos: Marisa Miyagui
Produção de fotos: Regina Cavenaghi
Colaboradores: Acrilex, Bicho Papão, Estilotex, Fernando Maluhy, Império das Mil-Dezas, Ki Lindo Patchwork & Quilt, Studio Prime e Toke e Crie

Campestre



Traga o ar do campo para a sua cozinha

Execução: Denise Stangorlini
Texto e diagramação: Sueli Braido
Fotos: Marisa Miyagui
Produção de fotos: Regina Cavenaghi
Colaboradores: Acrilex, Bicho Papão, Estilotex, Fernando Maluhy, Império das Mil-Dezas, Ki Lindo Patchwork & Quilt, Studio Prime e Toke e Crie

Materiais

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/DRASILKEVISTAS

- 1 pano de sacaria alvejado Estilotex
- Retalho de algodão estampado com figuras do campo
- Linha para casear na cor preta
- Termocolante
- Tesoura
- Agulha de costura
- Máquina de costura
- Ferro de passar roupa (sem vapor)

Pano de prato

Classe e bom gosto

Para mamães elegantes



Execução: Denise Stangorlini e Conceição
Texto e diagramação: Sueli Braido
Fotos: Marisa Miyagui
Produção de fotos: Regina Cavenaghi
Colaboradores: Acrilex, Bicho Papão, Estilotex, Fernando Maluhy, Império das Mil-Dezas, Ki Lindo Patchwork & Quilt, Studio Prime e Toke e Crie

Materiais

- 1 bolsa de tecido
- Retalhos de algodão nas cores xadrez rosa, branco com poá rosa e cru
- Linha para casear na cores vermelha, marrom e rosa
- Caneta para tecido na cor preta
- Termocolante
- Tesoura
- Agulha de costura
- Máquina de costura
- Ferro de passar roupa (sem vapor)
- Moldes (caderno de riscos)

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Bolsa de maternidade

Fim do abrir e fechar portas



Grande ajuda para pequenas tarefas

Execução: Denise Stangorlini
Texto e diagramação: Sueli Braido
Fotos: Marisa Miyagui
Produção de fotos: Regina Cavenaghi
Colaboradores: Acrilex, Bicho Papão, Estilotex, Fernando Maluhy, Império das Mil-Dezas, Ki Lindo Patchwork & Quilt, Studio Prime e Toke e Crie

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/REVISTAS

Materiais

- 1 peso de porta revestido com tecidos em cores claras
- Retalho de algodão estampado com figuras campestres
- Linha para casear na cor preta
- Termocolante
- Tesoura
- Agulha de costura
- Máquina de costura
- Ferro de passar roupa (sem vapor)

Peso de porta

Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!