

SUPER ESTILO

BELEZA & ESTILO DE VIDA

CORAÇÃO LEVE

Aprenda a se livrar de sentimentos tóxicos e ser mais feliz.

MODA

Descubra o seu estilo e use o que te faz feliz.

VIVA MAIS SAUDÁVEL.

3 receitas low carb para se sentir mais leve e bonita.

MULHERES QUE DERAM A VOLTA POR CIMA.

Hora de virar o jogo e perceber o quanto você é LINDA e ESPECIAL.



6 009800 461091 >

Distribuição Gratuita
Proibido a Comercialização

05 CORAÇÃO LEVE

Aprenda a se livrar de sentimentos tóxicos e ser mais feliz.

11 MODA

Descubra o seu estilo e o que te faz feliz.

27 MULHERES QUE DERMAM A . POR CIMA

Hora de virar o jogo e perceber o quanto você é SUPER LINDA e ESPECIAL.

36 VIVA MAIS SAUDÁVEL

3 receitas low carb para se sentir mais leve e bonita.



Happy Hair:

VITAMINA
DE BELEZA
COMPLETA!



Site Oficial do HAPPY HAIR
CLICK AGORA NA PÁGINA!



CORAÇÃO LEVE

Prepare o coração... Este conteúdo tem a proposta de contribuir com a sua vida e tornar mais leve e divertida.



Mas, algumas verdades precisam ser ditas, porém muitas vezes não estamos dispostos a ouvir e preferimos ficar na condição de vítima de nossas próprias escolhas; *simples assim...*

Quanta frustração, raiva e ressentimento você está guardando que está impedindo você de ser feliz e prospera?

Verdade, que você tem escolhido viver nesta bolha de caos e drama? *Até quando??*

Muitas pessoas preferem acreditar que o mundo está errado e que elas são apenas pobres vítimas?

Será que você está vivendo assim e não se deu conta?

Acredite, para as pessoas com **síndrome de vitimismo** sua vida não dá certo por culpa do outro, para elas a culpa é sempre:

- Do pai ausente e ou da mãe que não deu o carinho e amor suficiente;
- Do casamento que é um fracasso;
- Do chefe que só te explora e ainda te paga mal;
- Da crise econômica do País que não oferece oportunidades;
- Da sua genética que não te ajuda a emagrecer;
- Dos abusos e *bully* que sofreu na infância;
- Dos homens que te tratam sempre igual;
- Do seu ex-marido que te traiu;
- Da maternidade;
- Dos sogros que não são nada amigáveis;
- Do fato de ter nascido pobre, enfim a lista de vilões e culpados é interminável.

“O *vitimismo* é uma síndrome provocada quando não conseguimos lidar com algum a situação difícil ou dolorosa, e o mais curioso é que ela provoca por nós mesmos.

Saindo do Caos e Drama

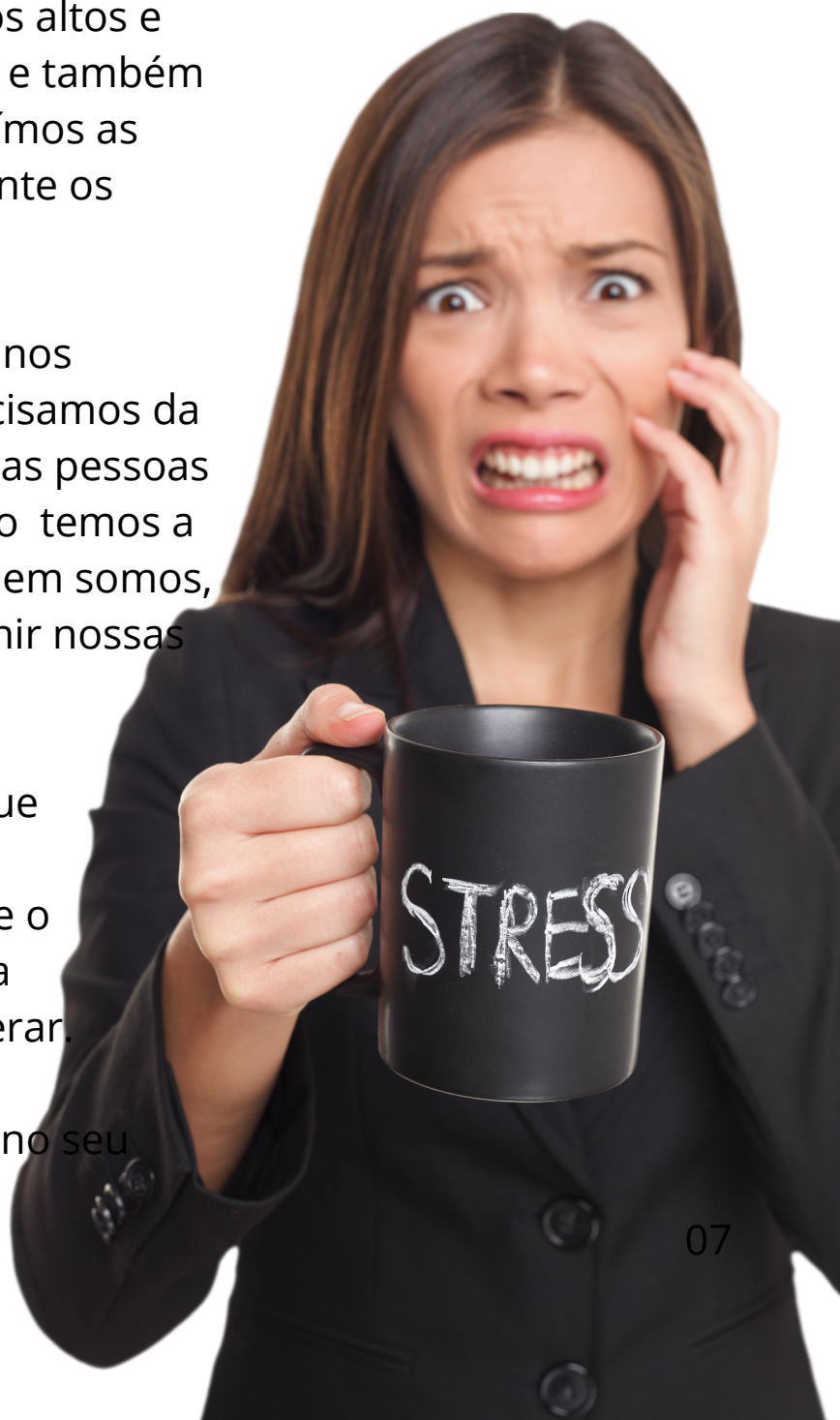
Está na hora de sair desta concha e assumir a responsabilidade de sua vida. Sofremos desse mal por razões diversas, mas o principal motivo é a terceirização de responsabilidades. De fato, é fácil identificar um novo surto, basta observar se temos transferido a “culpa” pelo nosso insucesso e dificuldades aos outros e as situações.

Veja se concorda comigo: vivemos altos e baixos, colecionamos conquistas e também fracassos, mas raramente atribuímos as nossas vitórias aos outros; somente os fracassos.

Estamos o tempo todo tentando nos reafirmar e agradar a todos, precisamos da aprovação e o reconhecimento das pessoas para tudo o que fazemos, por isto temos a grande dificuldade em aceitar quem somos, respeitar nossas vontades e definir nossas escolhas.

Entenda de uma vez por todas que você é responsável por suas escolhas, logo: você é que decide o momento de dar a volta por cima acabar com os *mimimis* e prosperar.

Acredite mais em sua intuição e no seu poder interior.



A alegria **não** está nas coisas, está dentro de cada um e depende exclusivamente de você, e do seu poder de mudança, de realização e acima de tudo de ação. Por isso, não terceirize sua responsabilidade, nem continue pensando que no seu mundinho só acontece coisas ruins ou que o universo conspira contra você o tempo todo.

Assumir a posição de *coitado* é incorporar o espírito da desarmonia, do drama gerando um verdadeiro caos em sua vida. O *vitimismo* empobrece as emoções e pensamentos, deixando o coração pesado e tenso. Estar na condição de vítima **é a pior forma de defesa que podemos recorrer.**

Então, hora de dar a volta por cima!!



Aprendendo a ter mais leveza na vida

Aprenda como deixar o coração mais leve. Crie o hábito de *PERDOAR*, o maior beneficiado será você.

O perdão e o auto perdão é incrivelmente transformador, não podemos exigir 100% das pessoas, das situações e de nós mesmos. **Acredite está tudo bem se as coisas não aconteceram como você planejou ou gostaria.**

Respeite a limitação a capacidade de cada um, inclusive a sua, **as técnicas como: o *ho'oponopono*, meditação, Barra de Access, ThetaHealing, Constelação Familiar** são ferramentas poderosas e ajuda a você a se liberar as magoas, raiva, ressentimentos e trauma, trazendo de volta mais alegria e leveza em seu coração.





INOVAÇÃO E POTÊNCIA PARA
FACILITAR SEU PROCESSO DE
EMAGRECIMENTO

RESULTADOS COMPROVADOS
QUEIMA A GORDURA
INIBIDOR DE APETITE
EMAGRECIMENTO RÁPIDO E
SAUDÁVEL

CLICK NA PÁGINA É SAIBA MAIS...

LIFT DETOX AGORA NO BRASIL!!

**RESULTADOS JÁ NAS
PRIMEIRAS SEMANAS**



ANTES

DEPOIS

**RESULTADOS JÁ NAS
PRIMEIRAS SEMANAS**



ANTES

DEPOIS

**CLICK NA PÁGINA E SAIBA
COMO FUNCIONA.**



MODA

*Descubra o seu estilo e o que
te faz feliz.*



Qual o seu Estilo?

Com que roupa eu vou? Esta pergunta é a que mais fazemos diariamente.... Compramos roupas, sapatos e acessórios pelo simplesmente fato de estar na “MODA”, mas no fundo nem gostamos, usamos uma vez só, ou quando não acabam entulhados no guarda roupa com a etiqueta ainda pendurada.

Mas sabe o pior de tudo ?!... Gastamos um dinheiro em algo que não usamos e por isso temos a sensação que não temos roupa para sair.

A Moda tem destas coisas... ela muda numa velocidade impressionante e não sabemos o que seguir nem o que comprar. Mas acredite todo mundo tem o estilo próprio, seu estilo de ser, sentir e se manifestar para o mundo.

Chega de complicação... descubra agora o que te deixa feliz e respeita o seu jeito de ser.

Para te ajudar nesta descoberta preparei um **Super Teste** que vai revelar os estilos que você mais se identifica e facilitar a sua vida na hora de comprar.

Responda as questões com sinceridade, afinal o bacana deste teste é você descobrir coisas novas e interessantes a seu respeito e que por algum motivo você esqueceu no decorrer da vida.



Teste seu Estilo.

Escolha uma resposta de cada pergunta e no final veja qual número foi mais escolhido, se der empate não se preocupe é sinal que você se identifica com mais de um estilo.

Caso tenha dúvidas refaça o teste quantas vezes precisar, de repente você necessita de mais tempo para no conectar.

Eu sou uma pessoa?

- 1) Divertida, amigável e otimista
- 2) Organizada, observadora e detalhista
- 3) Reservada, segura e elegante
- 4) Vaidosa, compreensiva e tranquila
- 5) Atrevida, segura e sedutora
- 6) Moderna, exigente e sofisticada
- 7) Espontânea e inovadora

Eu gosto mais de usar:

- 1) Jeans, bermudas e camisetas
- 2) Blazers e cardigãs
- 3) Alfaiataria e conjuntos básicos
- 4) Vestido delicados rendados, babados
- 5) Minisaia, decote ou transparência
- 6) Saias, pantalonas e peças diferentes
- 7) Peças vintage, minimalistas e lúdicas



Adoro Sapatos Estilo:

- 1) Sapatilhas, tênis e anabelas confortáveis
- 2) Sapatilhas bico fino e *peep toe*
- 3) Sapato bicolor e salto médio
- 4) Sapatilhas bico redondo, boneca
- 5) Sandálias e um bom *Scarpins*
- 6) Meia pata e *ankle boot*
- 7) Sapato de boneca, plataformas ou temáticos

Na hora de compra eu procuro na maioria das vezes?

- 1) Conforto e praticidade
- 2) Descrição e durabilidade
- 3) Refinamento e qualidade
- 4) Feminilidade e delicadeza
- 5) Sensualidade e brilho
- 6) Atitude e modernidade
- 7) Originalidade, inovação e peças especiais

Meus passeios preferidos são:

- 1) Passeios ao ar livre como parque ou praia
- 2) Cinema e restaurantes
- 3) Festas com amigos, jantares incríveis
- 4) Jantares românticos
- 5) Bares animados ou balada com as amigas
- 6) Teatro restaurantes temáticos e exóticos
- 7) Espaço culturais e compras em lojas brechós



Com qual destes looks você mais se identifica?





**VOCÊ MAIS JOVEM
TODOS OS DIAS.**



Colágeno aprovado pela ANVISA.

CLICK AQUI !

Com a exclusiva tecnologia que restaura a firmeza natural da sua pele!
Chegou o fim dos tratamentos invasivos e dolorosos.



Ácido Hialurônico

Quando somos jovens, a nossa pele é lisa e elástica, pois contém muito ácido hialurônico, uma substância do nosso organismo que preenche os espaços entre as células. Com o avanço da idade a produção desse ácido pelo nosso corpo diminui, reduzindo a hidratação e elasticidade da pele, levando ao surgimento das rugas. Por isso é importante a reposição deste ácido através do Dream Colágeno.



Bitartarato de Colina

Bitartarato de Colina é um nutriente essencial que faz parte do complexo B de vitaminas. Atuando e beneficiando assim para uma boa memória e uma boa aliada para o Coração, Músculos em geral e Ossos.



Colágeno Hidrolisado

Melhora da firmeza e elasticidade da pele; Fortalece as articulações, unhas e cabelos; Acelera o Metabolismo; Previne o envelhecimento; Melhora o controle da pressão arterial



Verisol + Vitamina C

O Dream Colágeno é feito de colágeno tipo 1 e Verisol, atuando na renovação das células da pele. Isso traz resultados mais rápidos, mais visíveis, e de maior qualidade. Você vai sentir a felicidade que é ter uma pele lisinha e bonita já nas primeiras semanas!

Resultados do Teste.

ESPORTIVA NATURAL

Se você teve mais respostas 1

Você adora roupas e sapatos confortáveis, práticos e básicos, ama estar em contato com a natureza e adora fazer passeios ao ar livre e estar com a família e com os amigos. Para você menos é mais em tudo o que faz. Você é meio desencanada com a aparência, não perde tempo se arrumando muito e não é muito adepta ao uso de maquiagem. A imagem que você passa é de uma pessoa acessível, amigável e pronta para ajudar. Usa cores básicas assim nunca erra nos tons como: tons terrosos, cores neutras e algumas cores mais alegres (vermelho, amarelo, verde e laranja). Prefere roupas de tecido naturais (algodão, sarja, cotelê, tricôs e veludo) nada que aperte ou incomode. Seus sapatos são baixos ou mais moles/abertos, nada que aperte o seu pé. Os materiais sempre naturais assim como as bolsas que são maiores e no estilo transpassada ou mochilas praticas para carregar. Você gosta das estampas mais simples e fáceis de combinar como as listras, poá, ilustrações solidas e o xadrez. Sua composição de peças no dia a dia tem mais jeans, camisas cores neutras, moletons, regatas, bermudas e batas. Suas maquiagem é mais básica e raramente abusa.



TRADICIONAL CLASSICO

Se você teve mais respostas 2

Você curte roupas mais formais, com linhas retas, e com bom caimento e impecáveis. Você busca roupa com poucos detalhes e com excelente qualidade e as mais duráveis. Adora cores como cinza, branco, preto, marrom, vinho e creme, as estampas prediletas são as mais tradicionais como risca de giz, espinha de peixe, xadrez "príncipe de gales" entre outras. Afinal quanto mais neutro melhor. Você gosta de transmitir uma imagem mais tradicional e que impõem respeito e autoconfiança. Sua preocupação é estar adequada ao ambiente, gosta de causar boa impressão e de não chamar muita atenção. As cores que predominam são as neutras e as composições são entre 2 ou mais cores, claras com escuras ou coordenações monocromáticas. Você adora tecidos estruturados, sem brilho, lisos e de muita qualidade. Quanto aos acessórios se amara nos sapatos com saltos médios, clássicos e bicolores, geralmente de couro, fechados. A composição de peças são roupas mais clássicas como, blazers, alfaiataria, cardigãs, terninhos twin-set, saias e vestidos retos e estruturados.



SOFISTICADA

Se você teve mais respostas 3

Você esbanja estilo. Adora um visual impecável e elegante, você é a cara da riqueza e do requinte. Adora um bom jantar, um bom vinho e fazer viagens incríveis. Seu estilo não é nada muito pesado e muito sofisticado. A imagem que você passa é de uma pessoa refinada, bem sucedida e discreta. As cores que usa no seu look são tons monocromáticos e tom sobre tom, baixo contraste, sempre em cores mais neutras e opacas. Prefere roupas com tecidos de fibras naturais e de ótima qualidade e caimento. As Roupas de qualidade sempre te chama a atenção, os tecidos são: seda, crepe de seda, pele (couro), lã, lã fria e algodões de alta qualidade. Quanto aos sapatos você adora sapatos delicados e finos, as bolsas de marcas famosas ganham destaques, porém atemporais. Você procura fugir das estampas, e usa as com menos contrastes. Sua composição de peças no dia a dia tem calças e saias retas, jeans sofisticados com camisas, *cashmere*, *blazers*, *casquinhas* Chanel e poucas joias ou acessórios mais discretos.



ALISANTE DE CHUVEIRO

Resultado de Salão Sem Sair de Casa

- 100% Natural;
- Sem FORMAL
- Super Hidratação



Frete GRÁTIS para todo o BRASIL

<https://app.monetizze.com.br/r/AXT11720781>

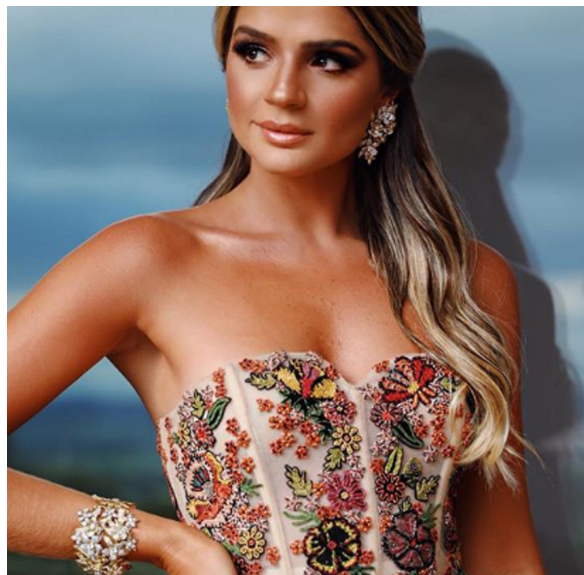


Página de Venda Oficial do Produto.

ROMÂNTICA

Se você teve mais respostas 4

Você é amante da delicadeza e adora tudo o que remete a sensibilidade. Cuida bem da imagem e do seu visual, você sempre impressiona com a sua feminilidade e romantismo. Seu estilo é jovem, delicado, confiável, vaidosa, gentil e acessível. As cores que compõem seu *look* são as mais claras, suaves, sem contrastes. É adepta a roupas com toque macio, tecidos lisos, naturais, fluidos, laços, babados e rendas. Procura sempre por sapatos com saltos médios, bicos arredondados, sapatilhas e anabelas, suas bolsas são em tecido e seus acessórios delicados. As estampas são as de poá e coração. Sua composição de peças no dia a dia são as que marquem bem a cintura, batas, saias e vestidos com babados e muito volume. Você adora maquiagem e está sempre buscando penteados incríveis.



ESTILO SEXY

Se você teve mais respostas 5

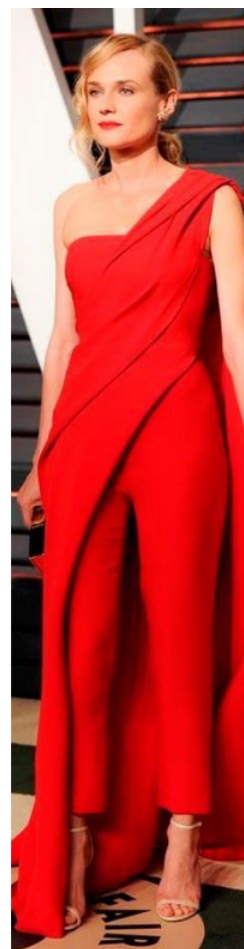
Quem disse que você não gosta de chamar a atenção... errou feio. Você já nasceu com esse *sexy appeal*. Uma verdadeira diva que nasceu para bilhar. Você adora cuidar do corpo e da sua imagem. Sua *vibe* é dançar, passear com os amigos e muita curtidão tudo com muito alto astral. A imagem que você passa é de uma mulher, segura, sensual destemida, feminina e bem resolvida com o seu corpo e a sua aparência. As cores que compõem seu *look* são vibrantes, sempre compõe 2 cores em um *look* e ama contraste, vermelho, *pink*, roxo, verde esmeralda, dourado, prateado e turquesa e muito brilho. Geralmente usa sapatos com saltos altos, *scarpins*, *ankle boots* e sandálias, ama pulseiras mais largas e de metais grandes e chamativos. A estampa *animal print* te chamam atenção. Amante de brilhos e detalhes nas roupas. Sua composição de peças no dia a dia são: calças justas, *skinny*, *leggings*, saias mais curtas, casacos que marquem a cintura, vestidos justos e camisas transparentes. Maquiagem bem chamativa, boca vermelha, olhos marcados, tudo muito sensual.



MODERNA DRAMATICA

Se você teve mais respostas 6

Esse estilo demonstra personalidade única, adora chamar atenção, porém, gosta de marcar presença pela roupa que usa. Usa a roupa para se sentir exclusiva e diferenciada. Inovação e criatividade é sua palavra chave. Diferente de todos os estilos, você detesta seguir modinha e “combinandinhos”. Adora imprimir o seu próprio estilo e não tem medo de ousar. Adora passear e conhecer pessoas inusitadas e lugares diferentes, exóticos e fora dos padrões. A imagem que você passa é de uma mulher moderna, agressiva, forte, determinada, elegante e ousada. Você adora criar a sua moda, os looks são compostos com muito contraste de preto com cores intensas e vivas como o vermelho, esmeralda, amarelo, magenta e usa muito branco e preto. Suas roupas geralmente são marcantes de design, formas geométricas, materiais rígidos, peças assimétricas, golas ou mangas exageradas, os tecidos são firmes e estruturados como: couro, gabardine, microfibra e tafetá. Geralmente usa sapatos não muito delicados eles são diferentes, quadrados, plataformas, meia pata e *ankle boots*, porém a atenção sempre é voltada para apenas uma peça no *look* todo, sem exageros.



CRIATIVA

Se você teve mais respostas 7

Realmente seu estilo é de uma celebridade, ama frequentar tudo o que aguça sua criatividade. Você tem estilo de uma mulher criativa, inusitada e original. Livre para escolher e ousar você não teme a moda e até brincar com os estilos. Se estilo é de uma mulher inovadora, exclusiva, livre e nada convencional; uma verdadeira alma de artística. Os seus *looks* são compostos com muitas cores, estampas e texturas. Ama fazer *mix* de tecidos, texturas e adora brincar com as estampas. Amante das peças *vintage*, *étnicas*, e divertidas, você está sempre fugindo do convencional e do modismo. Usa tudo junto e bem misturado, porém com harmonia e de forma natural. Sua personalidade é incrivelmente inusitada, divertida e imprevisível.





**Siga sua intuição e o seu bom gosto e
respeite seu estilo, afinal você é UNICA.**



CLICK AGORA E SAIBA MAIS...

Super TESÃO DA VACA.

Gotinhas de PRAZER!

MULHERES COMUNS QUE DERAM A VOLTA POR CIMA

Conheça agora mulheres reais que ficaram famosas por suas histórias de superação e transformaram suas vidas, fazendo as pazes com a sua saúde e autoestima.

Angela Crickomore



Ela perdeu 32 Kilos sem cirurgia



Angela Crickmore, brasileira reside em Londres se apavorou quando subiu na balança e se deu conta que estava pesando quase 90 kg, embora seu marido dizia que ela era linda, ela se sentia incomodada com o seu excesso de peso e com a sua imagem, a pressão dos amigos e da família também foi uma contribuição neste processo de transformação.

O estilo de vida de Angela era sedentário, ela dedicava o seu tempo para o trabalho, cuidados com a família, com casa, cozinhar e assistir TV, e nenhum tempinho para se cuidar.

Depois de ver uma amiga perder peso, Angela se inspirou a iniciar sua própria batalha pelo emagrecimento, vasculhou na internet as melhores dietas e encontrou informações sobre comer a cada três a oito horas para perder peso.

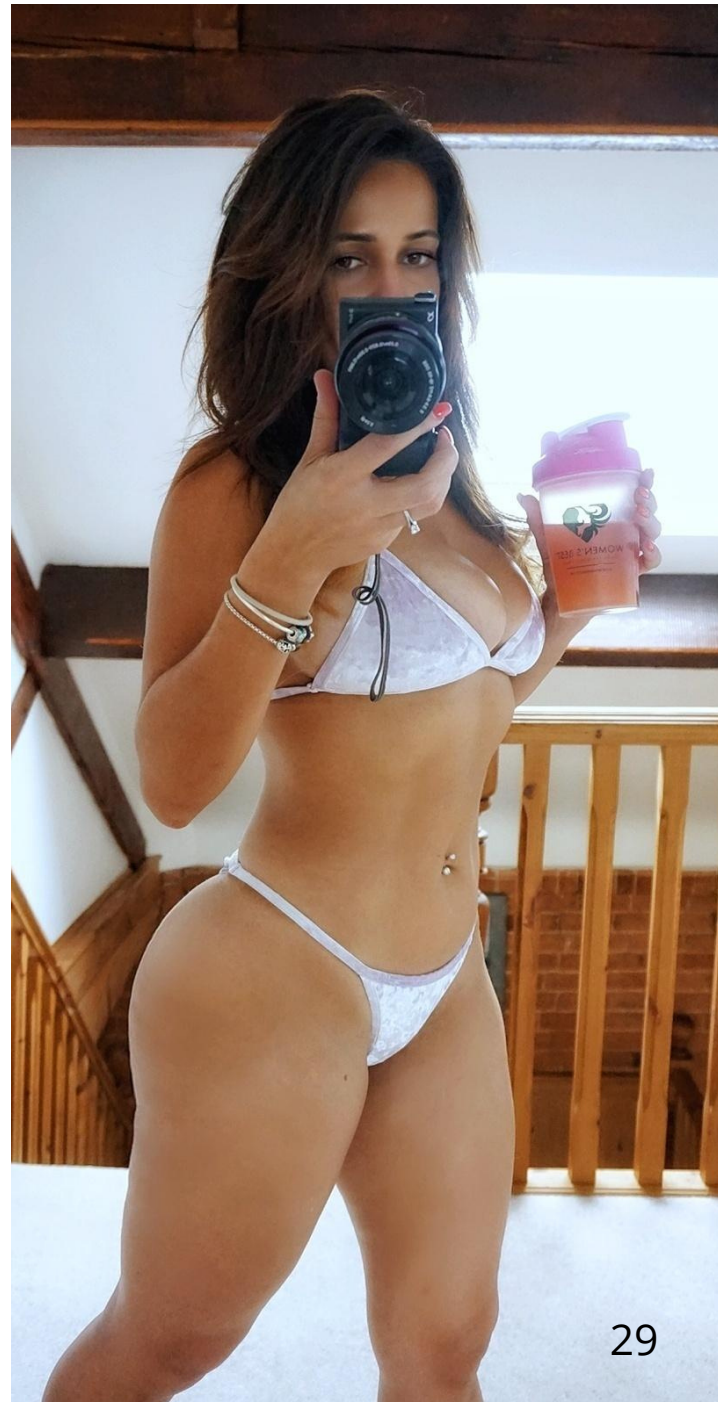
ANGELA mudou a sua alimentação

No começo ela duvidou que pequenos hábitos alimentares poderiam tirar ela daquela situação. Ela começou a consumir porções menores de alimentos mais saudáveis, apostando em uma abundância de carnes magras, batata doce, abacate e nozes. ***“Eu tinha um alarme no meu telefone para que eu nunca pulasse uma refeição e comecei a levar comigo uma marmita para qualquer lugar que eu ia e tinha as minhas refeições prontas para comer.”***

Angela resolver sair do sofá e passou a se exercitar começou com longas caminhadas no parque, já que se sentia *“muito pesada e envergonhada”* para se inscrever numa academia.

Ela explicou: *“Eu comecei a querer uma vida diferente, eu queria estar mais ao ar livre, praticar escalada, caminhadas, jogar tênis, qualquer esporte. Eu gostava de diferentes alimentos e não queria estar em casa na frente de uma TV comendo.”*

“Estou na melhor forma de minha vida e me sinto muito recompensada porque trabalhei muito duro para isso”. “Não só os atletas podem ter um abdômen definido. Uma mulher ex-obesa também pode ter um e ser feminino, assim como eu.”





CLICK página e saiba mais...



**CLICK página e
saiba mais...**

Nathália Guanabara Teixeira



Imagem internet

Perdeu 56k com dieta e exercício.

Nathalia Guanabara Teixeira ficou famosa nas redes sociais por causa de sua mudança, em três anos ela passou de 120 kg para 64 kg. E o melhor de tudo sem cirurgia, este sucesso se dá apenas mudança alimentar e atividade física, segundo a blogueira.

Ela criou um espaço incrível no seu Instagram e esta sempre inspirando pessoas que precisa ou desejo emagrecer. **Acesse seu Instagram. @simplynathalia**

Musculação melhora a flacidez

A sua transformação foi mesmo incrível!! Ela perdeu muita gordura corporal e ganhou massa magra no corpo como um todo, ficando com um abdômen de dar inveja...

No seu Instagram, Nathália conta que ela não faz nenhum tipo de tratamento estético para flacidez, apenas tem uma alimentação saudável, muito treino pesado e suplementos.

Nathália investiu na musculação logo no começo do processo de perda de peso combinadas com a educação alimentar. Segundo ela: "Muita gente emagrece sem fortalecer os músculos que estão por baixo da camada de gordura, e é com esse mecanismo que a pele acaba "sobrando".

A perda de gordura de forma gradual foi importante também para evitar sobra de pele deixando a epiderme mais firme.



Imagem internet



**Scheila
Carvalho**

**Sheila
Mello**

Acesse AGORA e saiba mais...

CINTA TERMO PRESS FIT
A mais vendida do Brasil!!

40



**Procure sempre ter uma
alimentação saudável e
praticar exercícios físicos**



VIVA MAIS SAUDÁVEL

3 receitas low carb para se sentir mais leve e bonita.

ENSOPADO DE CARNE LOW CARB



Ensopado de CARNE LOW CARB

INGREDIENTES

1 Kg de carne de panela
(contra filé, alcatra corta
em tiras como bifé com 3 a
5 cm de espessura)

400 gr de mandioca em
cubos ou rodela

1/2 maço Cheiro verde

Pimenta a gosto

4 dentes de Alho

1 cebola média picada

1 Pimentão (verde ou
vermelho)

2 colheres de manteiga

1 lt caldo de carne

Sal a gosto

150 ml de molho de tomate

Azeite



MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque a manteiga e o azeite frite o alho e a cebola. Depois adicione a carne e o caldo de carne. Deixe fritar bem, pingando água para dourar. Adicione a mandioca picadas em pedaços pequenos, a pimenta picada e adicione água suficiente para o tempo de cozimento. Leve à pressão por 40 minutos.

Retire da pressão e retorne ao fogo, adicionando o pimentão e cheiro verde picadinho. Deixe ferver até secar um pouco do caldo. Experimente o caldo e, se necessário, acrescente sal.

DETOX 3D

SUPLEMENTO MINERAL EM CÁPSULAS

O MAIS COMPLETO E EFICIENTE
EMAGRECEDOR DO BRASIL

CLICK NA PÁGINA.



**EMAGREÇA ATÉ 15 KG
EM ATÉ 60 DIAS
SEM SUAR UMA GOTA!**

REDUZ O APETITE

QUEIMA GORDURA RAPIDAMENTE

ACELERA O METABOLISMO

REGULA O INTESTINO

CONTROLA A ANSIEDADE

AUMENTA O LÍBIDO

AUMENTA A ENERGIA E DISPOSIÇÃO

DESTRÓI GORDURA LOCALIZADA

ACABA COM A RETENÇÃO DE LÍQUIDO

CONTROLA O COLESTEROL

AUMENTA A IMUNIDADE





FRANGO ASSADO SUPREMO

Frango Assado SUPREMO

INGREDIENTES

6 coxas de frango
4 dentes de alho
3 colher manteiga
1 cebola media
2 limões sicilianos
Salsa a gosto
1 colher de sopa pó de alho
1 colher de sopa Paprica
doce
2 colher de mel
pimenta do reino e sal a
gosto



MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em temperatura média, cerca de 200°C por 10 minutos. Deixe as coxas de frango bem limpas e faça uma mistura suco do limão, azeite, alho em pó, páprica doce, alho picado, manteiga, sal pimenta do reino.

Coloque o frango untado com a mistura num refratário as coxas de frango com a mistura coloque o frango num refratário coberto com papel-alumínio. Leve ao forno por 25 minutos. Enquanto as coxas de frango estão no forno, retire o papel alumínio passe mel nas coxa com um pincel, coloque as cebolas em rodela e leve de volta ao fogo por mais 20 minutos sem o papel-alumínio.

Aí se as coxas de frango estiverem bem douradas, basta servir!

Caso contrário, deixe mais um pouco no forno.



**SALMÃO
GRELHADO**

SALMÃO Grelhado LOW CARB

INGREDIENTES

02 filé de salmão sem
pele, cortado em postas
40 colheres (sopa) de
manteiga
50 gr. de gergelim
02 limões médios
01 colher de sopa de
Paprica doce
Sal a gosto
azeite



MODO DE PREPARO

Retire a pele do salmão e banhe o salmão com suco do limão e reserve em uma vasilha, em uma tigela, coloque a 2 colher de manteiga, páprica doce, e o sal e faça uma mistura e tempere o salmão. Em uma frigideira grande, coloque azeite e 2 colheres de manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Frite as postas, aos poucos, por 3 a 5 minutos de cada lado, ou até que dourem. Retire do fogo, coloque gergelim a gosto e sirva o salmão com uma deliciosa salada.

SUPER ESTILO

BELEZA & ESTILO DE VIDA

Edição Especial 02/22

**Próxima edição
Março/2022**

Edição 02/220



6 009800 461091 >

Distribuição Gratuita