

ELAS

**AOS 72 ANOS,
DETERMINAÇÃO
E AMOR-PRÓPRIO
SÃO IMPULSO
DIÁRIO PARA
CONDIA MENDES**

PÁGINAS 4 E 5



Mais do que moda, um propósito

Daniela Neu
daniela@gaz.com.br

O ano era 2020 e Santa Cruz do Sul começava a enfrentar as incertezas resultantes da pandemia de coronavírus, que já deixava marcas no sistema de saúde, na economia e em todas as demais áreas, conforme aumentava o número de casos em cada região do país e do mundo. A santa-cruzense Gabriela Xavier, então com 36 anos, atuava na área de estética associada a terapias alternativas, com foco no bem-estar de corpo, mente e espírito. Como trabalhava com massoterapia, que envolve toque, o cenário era de incerteza e medo. Nesse contexto, a comercialização de roupas pelas redes sociais se apresentou como uma possibilidade, mas, junto dela, surgiram questionamentos com relação à origem das peças

e à cultura do consumo. “O fio dessas perguntas se tornou uma trama me mostrando um caminho lindo. Plantações agrícolas familiares respeitando o tempo, a terra, o homem que planta, colhe e transforma o algodão orgânico em fios e fios em tecidos”, lembra Gabí. E essa teia a encorajou a vender o carro para desenvolver a primeira marca autoral de roupas sustentáveis com tecidos orgânicos dos Vales do Rio Pardo e Taquari: a Gabí Xavier. A sociedade com uma amiga costureira permitiu o início da produção. A coleção-cápsula Despertar Gaia contava com 10 peças produzidas em tecidos como algodão oriundo da agricultura familiar do Nordeste brasileiro e cânhamo importado da Austrália, além de botões de casca de coco (detalhe) feitos numa cooperativa de Rondônia. “A Gabí Xavier é a ponta dessa teia de amor e cuidado, de valorização do trabalho, de respeito pela mãe terra”, reflete.

FILOSOFIA DE VIDA

O custo de peças sustentáveis é alto, especialmente em função do preço dos tecidos. Por isso, embora a produção seja local, cada item pode custar o equivalente a peças de grandes marcas estrangeiras. Para Gabí, no entanto, o vestir diz muito sobre nossas escolhas e a nossa consciência social, econômica e ambiental, que juntas formam o tripé da sustentabilidade. E isso deve ser levado em conta na hora de adquirir uma peça nova: moda consciente também é investimento. “O que está por debaixo dos panos? Não é só por ser santa-cruzense. A gente está falando da dona Maria que costurou, da dona Julia que costurou. A gente pode se vestir diferente. A moda sustentável é o meu jeito de melhorar o mundo, é o meu legado para as próximas gerações.”

DUAS COLEÇÕES

Além da Despertar Gaia, a Gabí Xavier tem a coleção 8R's da Sustentabilidade, composta por peças usadas que passaram por reforma e customização. “A gente pode fazer uma moda bonita, limpa, com custo-benefício para todos os gostos e bolsos”, garante Gabí. Estudante de Moda, ela diz que ser sustentável não significa necessariamente ser hippie. “A Gabí Xavier valoriza a autoestima feminina, a sensualidade.” Hoje sem sociedade, ela segue contando com o trabalho de ateliês locais e a capacidade de produção é o grande desafio, pois o desenvolvimento de cada peça depende de investimento. A comercialização das peças, atemporais, é feita em loja colaborativa dentro da Casa Pranna, em Santa Cruz. Saiba mais em @bygabixavier, no Instagram.



Fotos: Alencar da Rosa

Gabí Xavier, ao lado da coleção 8R's da Sustentabilidade, veste macacão Despertar Gaia

EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br ☎ 3715 7933 Capa: Bruno Pedry (foto), Mabelle Salão (cabelo e maquiagem), Planeta Esportes (camiseta).

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Moller Klunk

CARTÕES FIDELIDADE


CHARRUAHOTEL

GANHE UM
CAFÉ DA MANHÃ
AO COMPLETAR
10 VISITAS





• MICROPIGMENTAÇÃO

Conforme Ariane Novello (ao lado), especialista em micropigmentação, o procedimento é semipermanente: o pigmento sai gradativamente da pele. “Essa é a técnica mais moderna. Antigamente, o processo era diferente, com outros pigmentos, tipo uma tatuagem”, explica.



De acordo com a profissional, basta uma sessão para realizar a micropigmentação. Após, é realizada uma visita para revisão do procedimento. O retoque foi prolongado e geralmente é feito entre um a três anos depois. Depende da duração na pele da pessoa.

Em relação às restrições, apenas gestantes, pessoas com doenças graves ou algum tipo de alergia na área dos olhos não podem realizar o procedimento.

DOR – Um dos maiores medos das pessoas interessadas em fazer a micropigmentação é a dor. A profissional ressalta que antigamente sentir dor era algo comum durante a realização do procedimento, mas hoje existem técnicas para proporcionar maior conforto às clientes.

REMOÇÃO – Sobre a remoção, o laser é a ferramenta mais utilizada. O número de sessões varia de acordo com aspectos como o tipo de pigmento e cuidados com a pele. “Cada caso é um caso, precisamos fazer e ir acompanhando”, esclarece.

Ariane observa o crescimento dos casos de insatisfação com o procedimento nas sobrancelhas. “Hoje, a remoção é um dos serviços que a gente mais faz. É algo bom para nós profissionais, porque temos a oportunidade de devolver o sorriso e a autoestima para os clientes, mas soa o alarme de que estão acontecendo muitos erros no mercado”, evidencia a profissional.

INVESTIMENTO – O preço, segundo Ariane, pode variar entre R\$ 400 e R\$ 1.200. “Pagar entre R\$ 700 e R\$ 1.000 é um bom negócio. A pessoa vai pagar bem e estar dentro do mercado de qualidade. Menos que isso, realmente é difícil investir em bons equipamentos no geral”.

De olho nas sobrancelhas

Lavignea Witt
lavignea@gazetadosul.com.br

Muito mais do que uma barreira natural do rosto, as sobrancelhas são

importantes aliadas no que se refere às expressões faciais de uma pessoa. O formato, a cor e a espessura são características fundamentais que compõem a harmonização do rosto e determinam a imagem que se quer pas-

sar. Não é à toa que as tendências em torno das sobrancelhas evoluem constantemente, assim como as técnicas. A micropigmentação é uma das mais famosas entre as pessoas que desejam preencher suas sobrancelhas.

• TÉCNICAS MAIS UTILIZADAS



• **Dynamic Lines 3D** (Microblading): técnica de fios naturais



• **Dynamic Lines Nano** (Nanoblading): fios mais finos, com durabilidade menor



• **Make Up Shadow:** degradê de sombra, um efeito de pixels que se mistura aos fios naturais

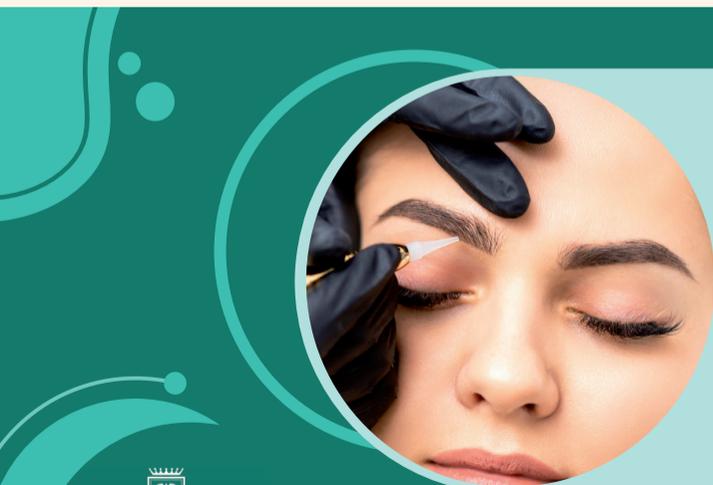


• **Lifting Brows:** fios levantados e correção de falhas com utilização de lâmina nano



• **Wild Lines 3D:** sobrancelha mais preenchida de fios, com aspecto selvagem

Fotos: Divulgação/GS



Curso de Microblading Profissional

Reinvente-se e fature atuando com a técnica mais natural, autêntica e exclusiva de sobrancelhas, a Microblading.

~~28, 29 e 30/11~~
VAGAS ESGOTADAS!

NOVA TURMA:
12, 13 e 14/12



Instituto Ana Hickmann
@institutoanahickmann.scs
51 9 8034-3648

Rua Borges de Medeiros, 357
Centro - Santa Cruz do Sul

Limite? Só se for a linha

Caroline Garske
caroline@gazetadosul.com.br

“O limite é uma fronteira criada somente pela mente” é a frase estampada na maioria das camisetas de corrida de Condia Mendes, de 72 anos. A mesma mulher de sete anos atrás talvez não imaginaria que, hoje, o único limite que ela quer ver é o da linha de chegada. Mais alegre, mais saudável, mais disposta e com amigos que agrega e coleciona a cada corrida. Apesar da superação que é ter saído de uma realidade de saúde em 2015 para chegar ao que vive atualmente, é à teimosia que ela atribui a maior parte do sucesso em ter conseguido correr 21 quilômetros.



Fotos: Bruno Pedry

Mais feliz agora

Condia tem certeza de que é mais feliz agora do que antes de começar a correr. “Sou mais alegre, muito mais! Sempre digo que eu acho que tenho 40 anos, mas com 40 eu não era tão feliz. Todo mundo que me conhece a vida inteira diz que eu mudei muito”, conta.

Uma das coisas que, segundo ela, fazem o diferencial da corrida é a integração entre os atletas. “O corredor não quer saber onde você mora, que carro você tem. Ele quer somente correr com você. É uma simbiose positiva.”

Moradora de Santa Cruz do Sul há mais de 60 anos, Condia é dentista aposentada, e atualmente trabalha como revisora técnica da Uniodonto. Para ela, seguir na ativa a ajuda ainda mais a ter uma vida saudável e feliz. “Trabalho no computador. Sou autodidata, aprendi sozinha. E eu acho isso muito importante para mim.”

Condia acrescenta que existe, sim, preconceito, mas que seria pior se não trabalhasse. “Algumas pessoas acham que a gente não tem capacidade, olham de lado. E às vezes nem acreditam que eu corro com essa idade. Mas, se eu não trabalhasse, talvez sentiria mais esse preconceito.”

• ROTINA DE EXERCÍCIOS

Para manter o ritmo, Condia Mendes faz exercícios físicos diariamente, em todos os sete dias da semana. “Durante a semana, eu faço, em média, o total de 30 quilômetros, porque são quatro treinos de corrida, e é variado. Tenho academia, tenho personal, além da dança, que também continuo fazendo.”

A constância é o segredo. “Eu mantenho, repito, sou dedicada. É uma coisa planejada. Como eu comecei muito tarde, fui me cercando de cuidados, tênis bom, meias de acordo. E nunca me machuquei. Eu engato meu passo, mas vou no meu ritmo.”

 Floricultura **25 Anos**
Verde Sul

Plantas - Folhagens
Paisagismo

(51) **3715-6919**

Rua Adão de Moura, 160
Independência
Santa Cruz do Sul

 (51) **99668.3791**

Convite especial

Gostaríamos de convidar você para comemorar este **momento especial** conosco. Venha degustar um delicioso coquetel de inauguração do nosso **novo espaço** e conferir as novidades que preparamos para vocês!

07 DEZ **19 HS**

 Rua Ramiro Barcelos 744, Loja 03
Centro - Santa Cruz do Sul

 **MABELLE**
Salão de Beleza

de chegada



Condia e o grupo de corrida do qual participa, em um dia de chuva em Santa Cruz

Como começou

Foi em 2015, aos 65 anos de idade, que a vida de Condia mudou. Orientada a fazer um exame do sono, descobriu que sofria de apneia gravíssima. Estava com 30 quilos acima de seu peso normal. “A apneia causa um monte de coisas malignas, os prognósticos são bem ruins. Na época, eu pesava 103 quilos”, relembra.

Quando foi a um cardiologista levar os exames, foi encaminhada para um programa focado na prevenção, com nutricionista e incentivo de atividades físicas. “Quando a nutricionista me perguntou qual era o exercício que eu fazia, eu disse que era ir até a esquina com os cachorros, e dois dias de dança.”

Foi então que veio a decisão de aumentar a frequência das atividades. “Falei com minha professora de dança e disse que eu tinha que melhorar minha caminhada. Comecei a ir uma noite caminhar, depois eu passei para duas noites, depois para duas noites e dois meio-dias. Junto com uma dieta, consegui diminuir 20 quilos”, relata. Foi nesse aumento de frequência e veloci-

dade que Condia começou a correr. “Eu caminhava dez passos e corria mais dez. Levei um ano para fazer três quilômetros sem parar.”

De repente, aconteceu a paixão pela corrida. “As pessoas me perguntam como eu consigo, pela questão de idade, e eu digo que primeiro é porque eu tenho disciplina, segundo porque tenho determinação, e terceiro porque tenho dedicação. Depois, mas muito importante: porque eu sou muito teimosa. Não me desafia, que eu vou conseguir!”, garante.

Um tempo depois daquela primeira consulta com o médico que sugeriu o exame de apneia, em 2015, Condia fez questão de ir mostrar para o profissional, orgulhosa, as medalhas que já recebeu. Ela salienta que é importante o apoio que recebe da família, principalmente do filho e dos dois netos. Além, claro, dos amigos antigos e dos que fez nos anos de corrida. “Nas corridas, eu termino levando o troféu de atleta mais experiente. Como que eu não vou ir? Como não vou ser exibida?”, questiona, aos risos.

Uma paixão

Tatuada no braço, Condia Mendes tem desenhada uma mulher correndo, a mesma figura que ela carrega em um pingente, no pescoço. Na tatuagem, ela também tem os quilômetros que fez, em ordem progressiva: 3, 5, 8, 10, 15, 16, 18 e, por fim, aos 70 anos, os tão esperados 21 quilômetros. “Se você começa a correr, se apaixona. Eu nunca me imaginei correndo, porque não sou magra, não sou pequena, sou pesada, tenho uma estrutura física que não é de corredor.”

Mas, afinal, como se explica toda essa paixão pela corrida? Para Condia, a resposta está na endorfina liberada durante o exercício. “É um prazer imenso, ela te dá um resgate de atitude, de bem-estar que não se encontra em nada, nem na coisa mais boa de comer do mundo”, ressalta. Para quem está começando, a dica é certa: “Não tem idade para começar, só precisa de dedicação, disciplina. A determinação e a teimosia vêm junto. Mas não pode se machucar. Se doeu, para”.

Condia já viajou para muitos lugares do Brasil para correr. Foi para estados como Santa Catarina, Paraná e Espírito Santo, e para Brasília, Distrito Federal. Também já correu a São Silvestre, em São Paulo. Agora, para o futuro, planeja viajar para o Rio de Janeiro e para Punta del Este, no Uruguai. Correr mais longe, em Portugal e na França, também é algo cogitado por Condia. Quem sabe um dia?



• OS BENEFÍCIOS DA CORRIDA

Conforme a professora Sandra Mara Mayer, do curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), praticar exercícios físicos regularmente faz com que pessoas idosas se sintam mais dispostas, com mais vontade de realizar tarefas, e de viver, além de melhorar a saúde, de aumentar capacidades físicas e de motivar para a autonomia.

“A prática regular de exercícios físicos proporciona aos idosos a ausência de patologias, como depressão; melhora a cognição e favorece um relacionamento familiar mais ativo. Pesquisas científicas indicam que as pessoas idosas que participam de programas de atividade física, acompanhadas por um profissional de Educação Física, melhoram a qualidade de vida em relação aos que não participam.”

Sandra destaca ainda que a corrida ajuda a aumentar o nível de vitamina D para evitar a depressão, previne o diabetes tipo 2 e fortalece os ossos, além de diminuir o risco de osteoartrite do joelho. “Isso porque, à medida que ela aumenta o fluxo de nutrientes para a cartilagem do joelho, também fortalece os ligamentos ao redor da articulação. Se uma pessoa correr entre cinco e dez minutos por dia, mesmo que em uma baixa intensidade, ela consegue prolongar sua vida em alguns anos, se comparado com uma pessoa que não corre nada”, explica a profissional.

E por que a corrida é tão apaixonante? De acordo com a professora, o exercício é um dos esportes aeróbicos mais eficientes para melhorar a saúde do coração. “Quando você corre, seus músculos precisam de mais oxigênio do que o normal, fazendo com que seu coração bombeie mais sangue rico em oxigênio para eles.” De acordo com Sandra, estudos revelam que, ao treinar pela manhã, a pessoa dorme mais facilmente à noite. “Também melhora a qualidade e a quantidade do descanso noturno. Outro benefício da corrida é que esse esporte te deixa mais feliz, mais positivo e mais autoconfiante”, diz.

A professora observa que praticamente todos podem praticar a corrida, mas sempre mediante orientações de um profissional de Educação Física. Há, claro, algumas restrições, como para quem possui problemas no joelho, na coluna ou no quadril, dependendo de algumas variáveis, como idade, patologias e organismos.

Clínica Capilar

DNAVITAL

Rafaela Müller
Tricologista - Terapeuta Capilar

Atendemos

**Já procurou tratamentos e não obteve resultado?
Abaixo os resultados em apenas 2 meses de tratamento!**

ANTES

DEPOIS

Sempre em busca das melhores tecnologias para alcançar os melhores resultados.

☎ 51 99872.8234 | 99920.1353 📍 tricologistarafaelamuller 📍 Rua Gaspar Silveira Martins, 2159 - sala 403 - Centro

Diéssy Fernandes: “Meu chão é cantar!”

Carina Weber
carina@gaz.com.br

Diéssica Fernandes ainda lembra do dia em que viu o mar pela primeira vez, aos 14 anos. Ao mirar o infinito e o mar cristalino da Praia do Rosa, no litoral catarinense, e ouvir a música à beira-mar, o encanto foi imediato. “Aquilo me tocou muito e me toca até hoje”. A experiência confirmou o que Diéssica já sabia do alto de seus 11 anos: ela queria ser cantora e exercer o ofício na praia. Com um controle remoto em mãos, que simulava ser um microfone, ela anunciava o seu destino. Criada pela mãe e com mais dois irmãos, Maicon e Lavinia, Diéssica cresceu em Santa Maria. Aos 12 anos, recebeu de presente de uma delegada o violão que a mãe não tinha condições de comprar.

• NASCE A ARTISTA

Aos 15 anos, Diéssica resolveu sair de casa. Fez as malas e foi morar na Praia do Rosa com o namorado, também músico. “Sonhava com o mar desde criança, mesmo sem conhecê-lo”. E foi quando nasceu a Diéssy Fernandes, apelido que ela recebeu na escola e virou nome artístico. Foram sete anos na Praia do Rosa, cantando e vivendo da música, até a chegada da pandemia e de uma gravidez, o que mudou os planos dela. Com receio de que os bares e as pousadas onde se apresentava fechassem, ela e o então companheiro foram embora para Rosário do Sul. Há um ano e meio, uma oportunidade de trabalho os atraiu para Santa Cruz do Sul. Hoje, apresenta-se com banda, solo e em dupla pelos bares e pubs da cidade. Vive da música. E garante: “Toco de tudo!”.

• TUDO PELA MÚSICA

Com 25 anos, Diéssy tem influências do hip hop e mistura MPB e música latina, seus ritmos favoritos, com destaque para o canto em espanhol, que, segundo ela, é seu forte. As referências vão de Luedji Luna, Emicida e Perotá Chingó a Vanessa da Mata e Marisa Monte. Ela tem muitas composições próprias, mas nada gravado, por falta de recursos. Diéssy nunca teve aula de violão; aprendeu a tocar sozinha. “Toco por sobrevivência, mas meu chão é cantar”. Diéssy admite que já fez loucuras pela música. Uma delas foi morar em Buenos Aires por seis meses. Por lá, tocava na rua, no metrô e nos ônibus.

• PLANOS PARA O FUTURO

Diéssy pretende voltar à Praia do Rosa, onde tudo começou. Única artista na família, ela realizou o sonho de levar a mãe para conhecer o mar. Na ocasião, Eliane também a ouviu cantar. “Quando ela me viu cantar, chorou”. E se “filho de peixe, peixinho é”, as primeiras tentativas de fala do filho de Diéssy foram “cantarolando”. E o violão que ela não pôde ganhar na infância foi dado ao pequeno Kael, de dois anos, pela mãe dela. Diéssy pretende terminar os estudos e cursar uma faculdade. Além disso, a meta é seguir em carreira solo.

Acompanhe o trabalho da cantora no Instagram: @diessy_f



Bruno Pedry



10

Dezembro

Anfiteatro Unisc

20 horas

MAFALDA MINNOZZI

APRESENTA

FOTOGRAMMI

★ SHOW INTERNACIONAL ★

Valores
Ingresso Inteiro: R\$ 90,00
Meio Ingresso: R\$ 45,00

Apoio Cultural:

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

Realização:
ERONI ZINN
51 99993 5030

APOIO: Ingressos: Casa do Cliente Gazeta - Ótica Kothe Matriz - Farmácia Ultramed Matriz









Fotos: Alencar da Rosa

Decoração sustentável para o Natal

Milena Bender
milena@gaz.com.br

Já pensou em ter uma decoração natalina diferente, bonita e reutilizando materiais que você tem em casa? Isso tudo é possível com uma pitada de criatividade. O Caderno ELAS conversou com a santa-cruzeense Viviane Rizzolo, a Vivi, conhecida na internet pelos vídeos de *DIY – Do it Yourself*, ou Faça Você Mesmo.

Além de esbanjar talento em cada peça produzida, ela também atua de forma consciente com o meio ambiente por dar uma cara nova a materiais reaproveitados. “Ainda existe muito preconceito de que quem reutiliza materiais é quem não tem dinheiro. É também, mas hoje é muito mais a consciência de poder dar uma nova cara, uma nova vida”, destaca Vivi. Além disso, ela lembra que artesanato igualmente é questão de saúde mental: “Vai muito além de reutilizar”.

Confira, ao lado, o passo a passo para fazer dois enfeites de Natal: um pinheirinho e uma bolinha para colocar na árvore.

Para mais dicas, siga a Vivi no Instagram: @diycomvivi

• ÁRVORE DE NATAL DECORATIVA



DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Vidro de esmalte com formato de cone
- Festão verde
- Rolha
- Tronco de madeira
- Tesoura
- Cola quente
- Miniadereços de árvore de Natal



COMO FAZER

- Enrole o festão em volta do vidro de esmalte, de baixo para cima. Fixe com cola quente
- Tire as pontinhas com a tesoura
- Após, para fazer a base do pinheiro, cole a rolha na parte de baixo do vidro de esmalte e, na sequência, cole no tronco de madeira
- Para finalizar, cole os miniadereços e enfeite com um festão de outra cor em volta. Está pronto!

• BOLINHA DECORATIVA



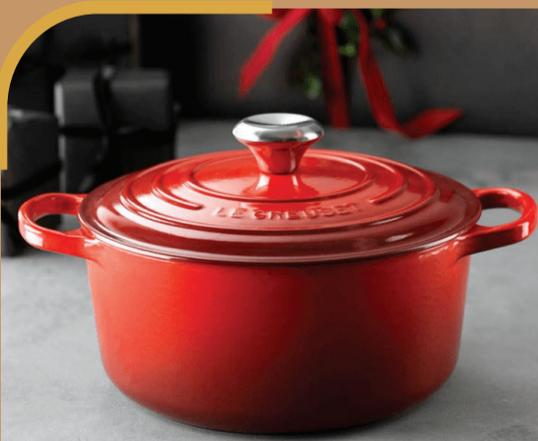
DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR

- Jornais velhos
- Fita adesiva transparente
- Pedacos de tecido 30cmx30cm
- Barbante
- Tesoura
- Laço decorativo
- Cola quente

COMO FAZER

- Amasse bem o jornal em formato de bola e vá cobrindo com outras folhas conforme o tamanho que você deseja
- Para fixar a bolinha de jornal, compacte-a colando fita adesiva ao redor
- Cubra a bolinha com o tecido, unindo as pontas
- Corte os excessos e amarre na ponta com um barbante
- Cole com cola quente o lacinho onde foi amarrado o barbante, para ter um acabamento. Finalize com mais um pedaço de barbante para conseguir pendurá-la na árvore de Natal.

Aponte a câmera do celular para o QR CODE ao lado e confira o passo a passo em vídeo.



Edelweiss

Para todos os momentos
Loja de presentes e lembranças



Mada Rodrigues/ Divulgação

RECEITA

Lagosta à Thermidor

INGREDIENTES

- 3 lagostas grandes sem casca
- 100g de manteiga
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 copos de leite (quente)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 250g de creme de leite
- 250g de cogumelos-de-paris
- 4 gemas
- 200g de queijo gruyère ralado
- 1 limão

Modo de preparo: tempere as lagostas com pimenta-branca, limão e sal. Derreta a manteiga e acrescente o azeite. Acrescente as lagostas temperadas e cozinhe até o ponto desejado. Acrescente a cebola e os cogumelos fatiados. Flambe com conhaque. Acrescente o leite misturado com a farinha. Mexa constantemente até engrossar. Finalize com creme de leite e metade do queijo até fazer um molho homogêneo. Sirva em uma refratária. Polvilhe com queijo e leve para gratinar no forno com dourador ligado.

Deixe dourar bem. Se preferir, use maçarico. Sirva duas pessoas.

- **DICA 1**
As lagostas podem ser substituídas por camarões grandes.
- **DICA 2**
Purê de mandioquinha e espinafre refogado são opções de acompanhamento.

Um clássico francês

A França é referência definitiva quando se fala em cultura gastronômica. Qualidade e sofisticação são palavras-chave. Manteiga, queijos e outros derivados do leite, além de muitas ervas e legumes frescos, são indispensáveis numa boa cozinha francesa. A propósito, se você perguntar a algum *chef* quais são os três principais ingredientes da culinária francesa, ele certamente dirá: “Manteiga, manteiga e manteiga”. Então, não tenha medo de exagerar, mas certifique-se de escolher um produto de qualidade, que deve ter alto teor de gordura. Lagosta à Thermidor, a sugestão do *chef* Davi Rodrigues para esta edição do *Elas Gourmet*, é um dos pratos mais representativos dessa culinária. Confira a receita ao lado.



• PARA LER E PRATICAR

Minha Cozinha em Paris (2017, 360 páginas, editora Zahar), do americano David Lebovitz, é uma divertida e deliciosa viagem pela cultura e pela culinária da França. Neste livro, David recria os clássicos da culinária francesa, nos introduz a pratos menos conhecidos e apresenta 100 receitas que refletem o jeito parisiense moderno de comer.

Chef Brasileiro que se destaca em Santa Cruz do Sul

Ideal para momentos especiais

Eventos, reuniões e jantares Românticos

📍 Rua Marechal Deodoro, 103 | Santa Cruz do Sul - RS

www.chefdavi.com.br ou 51 3056-4009 📞 98986-9999