

ELAS



UM TRIO CONECTADO PELA ALEGRIA

PÁGINAS 3, 4 E 5

RECADO DA EDITORA

Olá! Estamos chegando até você com mais uma edição do **Caderno ELAS**. Como de costume, focamos na pluralidade de assuntos para atrair a sua atenção, informar e debater assuntos importantes e necessários.



Heloisa Corrêa
 Editora do Caderno ELAS

Eleitas no fim do último mês, as soberanas da 38ª Oktoberfest foram escolhidas como as personagens principais do caderno de junho. Não menos importante são a entrevista com a atriz santa-cruzense Patrícia Vilela; a reportagem sobre cirurgia bariátrica; e esse guia sobre as famílias aromáticas aqui ao lado. Aproveite a leitura!

DESEJO DO MÊS

O desejo deste mês não poderia ser outro: um perfume delicado e perfeito para o espírito do Elas. É o Hydros The Girl, da Água de Cheiro, uma marca brasileira, do Espírito Santo. Este perfume, um floral – composto por ameixa, flor de laranjeira e patchouli –, foi pensado para mulheres de personalidade jovem e espírito livre e que se destacam, encantam e influenciam por onde passam. Além da fragrância perfeita dessa Deo Colônia, a embalagem é um atrativo à parte para aquelas que gostam de colecionar. O frasco conta com elementos náuticos, como a corda, que representa lealdade. Em resumo, esse perfume representa a mulher moderna e está à venda no *site* da marca por R\$ 129,90.



O perfume ideal

Não é raro lembrar de alguém apenas por sentir algum perfume ou cheiro específico. Isso acontece porque as fragrâncias são complexas, formadas por diversas essências, que se misturam em uma verdadeira dança de notas.

No entanto, na medida em que os perfumes têm características aromáticas semelhantes, são classificados conforme as famílias olfativas. São sete as principais: floral, oriental, amadeirada, cítrica, frutal, chipre e fougère.

Especialistas costumam dizer que, assim como roupas, cabelos e maquiagens, os perfumes são capazes de refletir a personalidade das pessoas. Mesmo sem saber, portanto, você pode estar deixando uma impressão – certa ou não – somente através do seu perfume.

Por isso é tão importante escolher bem uma fragrância. **Bora** saber qual combina com você?

Floral

Os perfumes florais são os mais populares e quase combinam com qualquer um. Podem ser compostos por um único tipo de flor ou por uma mistura de várias. Normalmente, são perfumes românticos e suaves, com características mais femininas. Combinam muito com pessoas otimistas e comunicativas. **Dica:** Floratta Fleur Supreme, do Boticário (R\$ 82,45)

Oriental



Esta família é conhecida pelas notas quentes e sensuais, e inclui ingredientes como baunilha, canela, pimenta e outras especiarias próprias do Oriente Médio. São perfumes marcantes, envolventes, misteriosos, sensuais e sofisticados, perfeitos para deixar uma impressão duradoura. **Dica:** La Nuit Trésor, da Lancôme (R\$ 351,90)

Amadeirada



A família amadeirada é composta, principalmente, por notas de sândalo, cedro e outras madeiras. Os perfumes costumam ser sofisticados, profundos e dão sensação de calor – ideais para o inverno. Normalmente, esses aromas são usados em composições masculinas. **Dica:** Zaad Santal, do Boticário (R\$ 284,90)

Cítrica



Também conhecidos como perfumes frescos, estão entre os mais populares e dão sensação de limpeza e frescor. Os ingredientes são frutas cítricas (limão, bergamota, laranja), ervas frescas e toques marinhos. São indicados para dias quentes ou para quem gosta de aromas mais leves. **Dica:** Acqua Di Gioia, de Armani (R\$ 249,90)

Frutal



A característica da família olfativa frutal é a vivacidade, pois captura a doçura e o frescor das frutas. Maçã, pêssigo e morango são os principais aromas utilizados nestes perfumes. São ideais para pessoas alegres, joviais e descontraídas, além de combinarem com ambientes mais tropicais. **Dica:** Meu Primeiro Humor, da Natura (R\$ 134,90)

Chipre



São perfumes que têm uma estrutura única: notas frescas no topo, coração floral e base quente. Com essa combinação, há equilíbrio, o que dá a sensação de elegância e sofisticação. Esse tipo de aroma é ideal para pessoas que sabem se impor, mas são calmas e tranquilas. **Dica:** Elysée Blanc, do Boticário (R\$ 269,90)

Fougère



Esse tipo de perfume costuma ser associado a “cheiro de homem”, pois são frescos, amadeirados e um pouco doces. Incluem lavanda, musgo de carvalho e cumarina. Esse tipo de fragrância é a preferência de pessoas marcantes, já que é bem duradoura. **Dica:** Celebre Sua Força, do Boticário (R\$ 84,90)

EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br ☎ 3715 7984 Capa: Rafaelly Machado (foto), Iria Cabeleireira (cabelo e maquiagem) Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Molleri Klunk



Clínica Capilar



Michele Cardoso

ANTES E DEPOIS



Aqui você encontra:

- ▮ AVALIAÇÃO TRICOSCÓPICA
- ▮ NUTRACÊUTICOS
- ▮ EXAMES DE MICROSCOPIA DE LUZ POLARIZADA
- ▮ TRATAMENTOS PARA TODAS AS DISPLASIAS
- ▮ COSMECÊUTICOS EXCLUSIVOS DO COURO CABELUDO E DOS FIOS
- ▮ PROTOCOLOS ESPECÍFICOS E PERSONALIZADOS
- ▮ RESULTADOS ASSERTIVOS



Clínica Capilar
DNA VITAL
 Michele Cardoso

Rua 28 de Setembro,
 36, Sala 502 - Centro
 Santa Cruz do Sul

☎ 51 99956-3641

Fotos: Divulgação/GS

*Preços sugeridos nos sites das marcas em 21/06.

Do interior e da Festa da Alegria, ela é a rainha



Milena Bender
milena@gaz.com.br

Ser filha do interior sempre foi motivo de orgulho para Camila Eduarda Schaefer. Aprendeu com o pai, desde cedo, a importância do futebol amador, de vestir a camisa e de promover a integração. E por vivenciar de perto essa tradição junto ao Linha Nova, vestiu a camisa do time neste ano e, fora de campo, conquistou o título de Rainha da Liga Integração do Futebol Amador de Santa Cruz do Sul (Lifasc). A coroação foi repleta de emoções e uma grande responsabilidade. Isso porque, a partir daquele momento, seria ela a representante de todas as comunidades do interior no concurso de Soberanas da Oktoberfest. Após uma preparação intensa e com o sentimento de não decepcionar aqueles que apostavam nela, o sonho se tornou real. A Camila do Linha Nova e da Lifasc agora também é a Camila rainha da 38ª Oktoberfest.

“Nunca imaginei ser anunciada como rainha. Eu não acreditava que estava realmente acontecendo. É um sentimento que eu não sei explicar. Só sei sentir e dizer que estou muito feliz”, relembra a pedagoga, dona de outro título ligado à Festa da Alegria: campeã na corrida de carrinho de mão nas Olimpíadas Rurais. Aliás, foi através da participação nos jogos rurais, em meio à Oktoberfest, e nos desfiles temáticos que o desejo de compor o trio aumentou ainda mais. Agora, a Camila vive o sonho junto das comunidades. “Está sendo demais poder levar a Oktober também para o nosso interior. E queremos que as pessoas saibam que somos ‘gente como a gente’, podem chegar em nós para conversar, dar abraço e beijo. Gostamos muito disso”.

O amor pelas crianças: fora do traje, a profe Camila

Se simplicidade e fazer as pessoas felizes estão no DNA de Camila, o amor por educar é algo que faz o coração dela pulsar forte. “Eu amo o que faço. Estar com as crianças todos os dias me dá motivos para sorrir. Tem vezes em que eu não estou muito bem, mas um abraço deles e um ‘te amo profe’ já acaba com tudo”, conta a pedagoga, formada em fevereiro deste ano. Além das crianças, estar com família, amigos e, é claro, no futebol amador é algo de que ela precisa para estar completa.



Camila é campeã na corrida de carrinho de mão



Camila foi eleita rainha da Lifasc neste ano



Educar é uma das paixões de Camila Schaefer



Rafaely Machado

MOMENTO DE REALIZAR O SEU SONHO E MORAR ONDE SEMPRE QUIS!

NA PROSIT TEMOS OS MELHORES IMÓVEIS COM AS MELHORES CONDIÇÕES DE PAGAMENTO PARA VOCÊ.

TEM UM IMÓVEL PARADO?

NA PROSIT A GENTE CUIDA DE TODA A PARTE BUROCRÁTICA PARA VOCÊ VENDER O SEU IMÓVEL E GANHAR DINHEIRO SEM PREOCUPAÇÕES.

ENTRE EM CONTATO 51. 99507.7373



ADMINISTRADORA DE IMÓVEIS

A alegria de um sonho que se tornou real

Quem conhece a história de Daniela Schoeninger sabe: ser soberana da Oktoberfest era o sonho da vida dela! Sonho esse que vem desde a época em que ela se apresentava no parque – na expectativa de encontrar o trio – com o grupo de danças alemãs da Escola Rio Branco, de Linha Saraiva; de quando ela visualizou a corte em 2011 vestindo o traje “Era Uma Vez”; e, ainda, quando viu a irmã ser eleita princesa, em 2019. Apesar de não ter conquistado a faixa e a coroa nas duas primeiras participações no concurso, a atual princesa da 38ª Oktoberfest ganhou o coração de muitas pessoas e teve, em cada uma delas, a força para acreditar que, com amor e dedicação, é possível realizar sonhos.

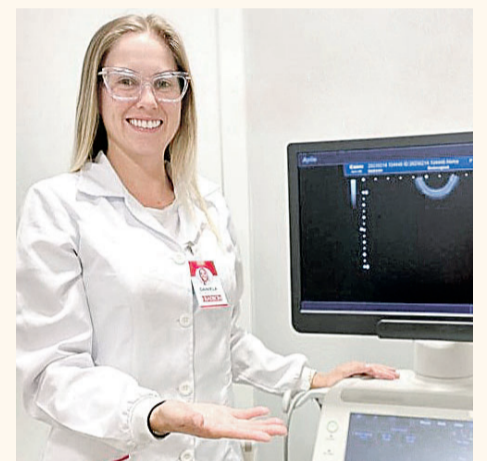
“Agora em que o Sandro falou que tinha o signo em comum com a princesa, me deu um frio na barriga porque eu sabia que era escorpião, e então poderia ser eu. E quando ele me anunciou, pensei: meu Deus e agora? Sou eu! Nem sabia como descer as escadas porque eu já era uma soberana. E o mais bacana de tudo é que eu realizei o meu sonho e de todas as pessoas que estavam comigo”, lembra a jovem, que promete espalhar simplicidade e humildade junto ao trio. “É um momento muito especial. Todo compromisso é um desafio novo. A Oktoberfest abriu portas para nós. Queremos deixar a marca de quem somos, recebendo as pessoas com amor, carinho e muita alegria”, completa.

Mãe da Cacau e viajante: a Dani fora do traje

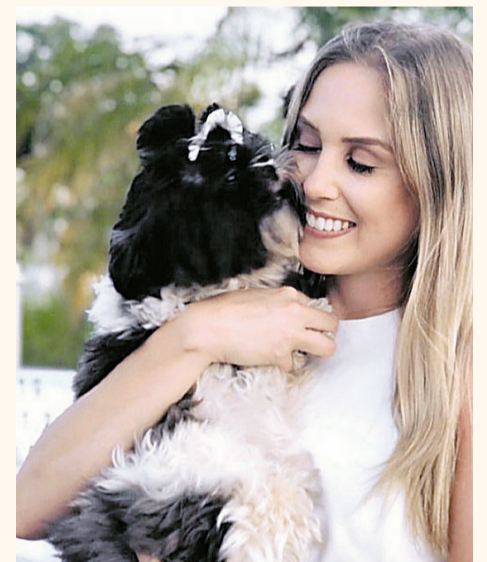
Formada como técnica de enfermagem, Daniela é responsável pelas máquinas de ecografia e ressonância em um centro radiológico. Ansiosa, faceira e com um coração gigante, a princesa da 38ª Oktoberfest ama viajar e conhecer diferentes culturas, bem como estar no meio das pessoas, na companhia da família e da cachorrinha Cacau. Ela também não abre mão de duas coisas típicas da gastronomia alemã: “Um pão com *schimia* e salame à tardinha; e, no verão, um chopinho”, complementa.



Dani foi eleita princesa na terceira participação



A princesa atua em um centro radiológico



Nas horas vagas, Dani dá carinho a Cacau

Rafaely Machado



DECORFLORES
MÓVEIS SOB MEDIDA

SEU MÓVEL PLANEJADO EM ATÉ 24X

- projeto e execução de móveis sob medida
- orçamento sem custo
- atendimento personalizado

51 99611-1994

@decorflores_ambientes

FAÇA O SEU ORÇAMENTO

Rua Ramiro Barcelos, 1188 – Centro, Santa Cruz do Sul – RS



• PRINCESSAS

Amor pela cultura na memória e no coração

Seja através do "alles gut?", cumprimento no dialeto alemão que troca com o avô, ou do pão com schimía e salame, que aprendeu a comer na companhia da avó, Marília Fischer carrega – desde a infância – traços fortes da cultura germânica na memória e no coração. E é por esse sentimento pulsar de forma tão intensa que a jovem decidiu sair da zona de conforto e encarou o desafio de participar do concurso de soberanas da Oktoberfest. E a vontade que tinha de ser uma delas e espalhar energia – principalmente nos desfiles e no Pavilhão Central – tornou-se real. "Foi inacreditável a hora do anúncio. Sempre escutava a voz do Sandro anunciando o nome das eleitas e, naquele momento, era ele me anunciando", relembra a agora princesa da 38ª Festa da Alegria.

A pesar de o desejo de compor o trio ser antigo, a decisão de concorrer veio dois dias antes de encerrar-se o período de prorrogação das inscrições. A partir disso, uma intensa preparação passou a fazer parte dos dias de Marília. "Meu maior desafio sempre foi a fala. Por muito tempo, tive na cabeça que eu não era capaz. Mas foi um aprendizado enorme, uma virada de chave para a vida profissional e pessoal", conta a arquiteta, que destaca, com entusiasmo, as novas experiências vivenciadas com o trio eleito. "Está sendo muito legal conhecer coisas novas e ter esse contato, ver como as pessoas gostam da Oktober e querem estar perto das soberanas. E é justamente essa a marca que queremos deixar: ser simples e tratar todas as pessoas com o carinho que elas merecem".

Crossfiteira, leitora e caseira: a Marília fora do traje

Apesar de o dia a dia como arquiteta ocupar boa parte do tempo, há uma coisa de que a princesa da 38ª Oktoberfest não abre mão e que carrega como uma das maiores paixões: o crossfit. "Sou viciada. Não é só para exercício, é um hobby. Poderia ficar o dia todo no cross", afirma, de riso fácil. E, para isso, ela acorda cedo. Aliás, Marília também é do time que dorme cedo. "Sou mais do dia do que da noite. Gosto de ficar em casa, tomar meu café de boa às 7 horas da manhã de domingo, ou sair para tomar um café. Também gosto muito de ler", finaliza.



Com o avô, Marília aprendeu o dialeto alemão



Hobby do qual Marília não abre mão: crossfit



Marília Fischer é arquiteta formada



Rafaely Machado



IRIA
cabeleireira



sonho



amor e família



transformação

📍 Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul 📞 51 99895-1828





Rafael Antoniazzi Abaid

Cirurgia bariátrica: quando é indicada?

Naiara Silveira Brasil
naiara@gaz.com.br

Uma ferramenta que facilita a mudança no estilo de vida. Assim é definida a cirurgia bariátrica pelo cirurgião Rafael Antoniazzi Abaid, especialista no assunto. O procedimento é o tratamento mais eficaz, segundo o médico, para a obesidade – doença que atinge pelo menos 41 milhões de brasileiros, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2020, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Bra-

sileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Mas, afinal, quando ela é recomendada?

O dr. Abaid indica um cálculo básico para determinar se o paciente é obeso, através do Índice de Massa Corporal (IMC). “Basta fazer uma conta simples: dividir seu peso pela altura e dividir esse resultado pela altura novamente. Se esse número for maior que 35, você é um candidato à cirurgia bariátrica”, explica. A partir deste primeiro critério são avaliados os demais fatores que podem indicar a cirurgia, como a presença de comorbidades.

O primeiro passo caso o paciente esteja interessado na realização da cirurgia, no entanto, é buscar um cirurgião bariátrico. “É ele quem vai fazer a primeira avaliação e verificar se há indicação de cirurgia. Confirmada a indicação, é o cirurgião quem dá as primeiras orientações, solicita exames e faz os encaminhamentos necessários.”

O pré e o pós-operatório

Não há dúvidas de que os cuidados antes e depois da cirurgia são essenciais para o sucesso do procedimento e para que os objetivos do paciente sejam alcançados. No pré-operatório, há avaliação médica completa, com exames, além de acompanhamento psicológico e nutricional. “É recomendado iniciar as mudanças no estilo de vida antes mesmo da cirurgia”, comenta o médico.

O procedimento em si pode ser realizado por laparoscopia ou com robótica. A recuperação, de acordo com o cirurgião, é rápida. A internação geralmente dura 24 horas e o paciente pode retomar o trabalho entre uma semana (quando trabalha em escritório) e 15 dias (para trabalhos que exigem mais esforço físico).

No processo, os pacientes passam por dieta líquida, progredindo até o retorno aos alimentos sólidos. Tudo é acompanhado de perto. “No pós-operatório, acontecem consultas de acompanhamento regulares com a equipe médica, incluindo cirurgião, nutricionista e psicólogo, para monitorar recuperação, perda de peso, ajustes alimentares e saúde em geral”, pontua.

Os maiores aliados são a alimentação saudável e a atividade física, fundamentais para o sucesso do procedimento. Além disso, a equipe médica deve indicar reposições necessárias de vitaminas e minerais (polivitamínicos) e de proteína. “Cirurgia bariátrica não é uma solução mágica e requer um compromisso com mudanças no estilo de vida.”

• SAÚDE E BEM-ESTAR

• TÉCNICAS

A partir da indicação médica, avaliando cada paciente, é escolhido o método de realização da cirurgia. “Embora cada técnica tenha suas características, elas objetivam o mesmo: a melhora do funcionamento metabólico da pessoa que quer controlar sua doença, a obesidade”, explica o especialista. Os dois procedimentos mais realizados foram detalhados pelo cirurgião bariátrico Rafael Antoniazzi Abaid.

BYPASS GÁSTRICO EM Y DE ROUX: este é um procedimento em duas etapas. Na primeira etapa, o cirurgião cria uma pequena bolsa gástrica na entrada do estômago, separando-a do restante do órgão. Em seguida, uma parte do intestino delgado é conectada à bolsa gástrica, desviando a passagem do alimento.

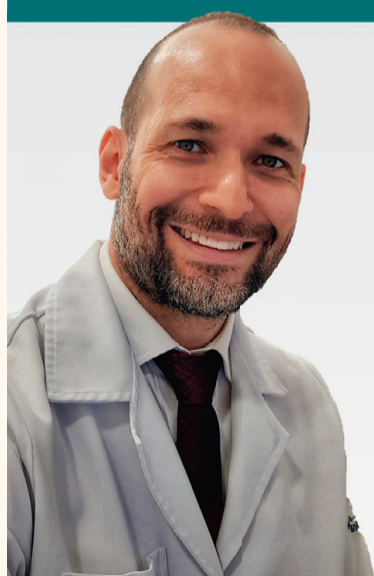
GASTRECTOMIA VERTICAL (também conhecida como Sleeve gástrico): nesse procedimento, uma grande parte do estômago é removida, deixando um estômago em formato de tubo ou “sleeve”. A capacidade do estômago é significativamente reduzida, o que leva a uma sensação de saciedade precoce após a ingestão de uma pequena quantidade de comida. A gastrectomia vertical também afeta os hormônios relacionados à fome e à saciedade, o que pode ajudar no controle do apetite.

O psicológico

Desde o início do processo até o pós-operatório, o acompanhamento psicológico é indispensável. “A obesidade pode afetar negativamente a saúde mental e emocional. O tratamento pode ter impacto psicológico positivo, aliviando ansiedade e depressão e melhorando autoconfiança”, explica. “No entanto, é importante ressaltar que a saúde mental deve ser abordada antes e depois da cirurgia para garantir suporte adequado.”

Segundo o especialista, não há o que temer. “A recuperação costuma ser bastante tranquila e rápida. Alguns se preocupam com a dieta líquida no pós-operatório, mas, com a fome controlada, não é difícil manter a dieta”, comenta. “Pacientes bem preparados, bem informados, sabem como será o processo e não costumam ter medo.”

Fotos: Divulgação/GS

Dr. Rafael Antoniazzi Abaid
CIRURGIÃO BARIÁTRICO
CRM 28345 – RQE 32690

OBESITÀ

CIRURGIA DA OBESIDADE

Centro Clínico Gastro
Rua João Werlang, 44
Fones 3902-7615
98057-9177
@cirurgia_abaid

Patrícia Vilela: vocação que nasceu no palco



Carina Weber
carina@gaz.com.br

O ano era 1988. No momento em que pisou no palco com a peça *Essa Onda Pega* e pegou a estrada em turnê com o grupo *Por que Não?*, do Colégio Sagrado Coração de Jesus (atual Dom Alberto), onde estudava, Patrícia Vilela Monteiro decidiu que seria atriz. A decisão veio aos 16 anos e perdura até hoje, consolidada numa carreira de sucesso. “Sabia que queria fazer isso para sempre.” No entanto, muito antes disso, o caminho já indicava sinais de uma decisão acertada.

Patrícia nasceu em Santa Cruz do Sul, mas, aos 2 anos, foi morar em Porto Alegre, junto com os pais, Iradi e Fernando. Na infância, os bonecos e as bonecas atuavam como personagens dos roteiros que ela criava. A brincadeira favorita era inventar histórias. Os desenhos tinham espaço no mundo lúdico de Patrícia; entretanto, assistir séries e novelas antigas, em preto e branco, favorecia o processo criativo. Na escola, na capital gaúcha, ela recebeu os primeiros *insights* de teatro e arte. Além disso, a avó, poetisa e musicista; o bisavô, maestro; e a mãe, uma exímia bailarina, contribuíram com a genética em potencial. “Eu tinha um canal aberto para a arte. Essas referências determinaram minhas escolhas”.

Aos 11 anos, a família de Patrícia voltou para Santa Cruz. Ela passou por duas escolas, mas foi no Magistério, no Colégio Sagrado Coração de Jesus, que os primeiros passos foram dados. Junto com Simone Bencke, hoje também atriz profissional, produzia, dirigia e coordenava espetáculos. O talento de Patrícia fez com que ela fosse convidada a participar do grupo de teatro profissional da cidade, o Polivalente. E, aos 18 anos, o destino escolhido para iniciar a carreira foi Curitiba. “Ninguém acreditou que eu iria. Minha família sempre teve muito orgulho de mim”. Foram quatro anos de estudos até se formar em Artes Cênicas pela PUC/Teatro Guaíba.



Patrícia é atriz, diretora e dramaturga

• TRAJETÓRIA DE SUCESSO

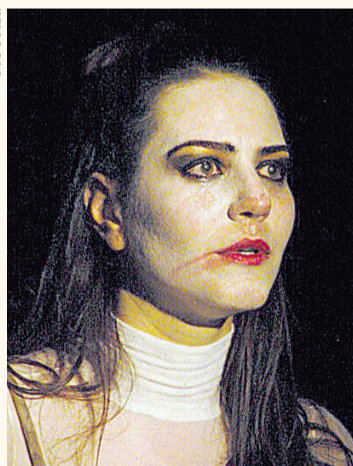
DIVISOR DE ÁGUAS – Patrícia escolheu São Paulo como cenário para a construção da trajetória como atriz, diretora e dramaturga. No currículo se somam atuações no teatro, no cinema e em novelas e seriados da TV brasileira. Em 2007, começou a dar aulas de interpretação para TV na Escola de Atores Wolf Maya. Dirigir cenas diariamente foi uma grande virada na carreira dela. “Me dediquei totalmente ao naturalismo, ao realismo. A lente te desnuda. Levei o aprendizado do vídeo para o teatro”.

CRIADOR E CRIATURA – Patrícia sempre teve referências. Nomes como Raul Cortez, Fernanda Montenegro, Ney Latorraca, Marco Nanini, Glória Pires, Lima Duarte e Tony Ramos fazem parte da lista. E ela teve a oportunidade de contracenar com alguns ícones que admirava, como Lucinha Lins e Luis Gustavo. Com um currículo extenso, Patrícia coleciona momentos e experiências. Interpretar a personagem Safo em um monólogo com o mesmo título é um deles. *Os Cantos de Maldoror*, cuja trilha foi produzida por Steven Severin, da banda Siouxsie and the Banshees, e em que o próprio cantor veio ao Brasil assistir à peça; e *Refluxo*, um dos espetáculos de maior sucesso em São Paulo nos últimos anos, figuram ente os registros marcantes da carreira. Muitos dos trabalhos como atriz renderam prêmios e indicações nos cenários nacional e internacional.

• VOCAÇÃO QUE SE RENOVA – A

bagagem como atriz e diretora foi um *start* para o desafio de fundar a companhia e produtora de teatro COLAADORES, em 2019. E mais: para a experiência como autora. A primeira peça, *Cães de Rua*, esteve em cartaz no ano passado. Outros dois textos escritos por ela, *Perda Maiore* e *Demônio de Poeira*, aguardam a Lei de Incentivo à Cultura (LIC). “Sou uma obcecada pela

profissão. O ator nunca está pronto”. Hoje, Patrícia se sente mais à vontade na área da direção. “Não fui mãe, mas é mais ou menos como um filho”. Nos planos ainda há peças que gostaria de fazer, como uma tragédia grega. Aliás, Santa Cruz, onde tudo começou, está na lista de lugares em que Patrícia pretende se apresentar.



Patrícia viveu Safo, em monólogo



Leekyung Kim



Sopas e Caldos

A partir das 16h:

Seg a Sáb: Sopas & Caldos
Ter e Qui: Dobradinha

Avenida do Imigrante, 290, SCS
(51) 3711-5867





Macio, crocante e delicioso

Se você testar a receita desta edição – e eu espero que faça isso –, não vai ser fácil comer somente um pedaço. O Empadão de Frango, ensinado por Marinez Aparecida Jaeger, colaboradora do Hotel Charrua, aqui ao lado, promete agradar a todos os paladares. Afinal, este prato une o sabor do frango bem temperado e a textura perfeita de uma massa macia por dentro – que derrete na boca – e crocante por fora.

Aliás, não se surpreenda se essa receita virar tradição na sua casa! Esse empadão é perfeito para aqueles momentos entre amigos ou com a família. O preparo leva pouco mais de uma hora e meia e pode ser apreciado tanto nas refeições principais quanto em um agradável café da tarde. O ideal é servir quentinho.

Dica extra: varie o sabor do empadão mudando o recheio!

RECEITA

Empadão de frango

*INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 400 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de margarina
- 5 colheres de leite
- 1 pitada de sal
- 1 ovo inteiro
- 1 gema

Junte todos os ingredientes e prepare uma massa lisa.

*INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 1 quilo de peito de frango desfiado
- 1 cebola
- 2 tomates sem casca
- Alho a gosto
- Molho de tomate
- Cheiro verde
- Azeitonas picadas
- Sal a gosto
- Requeijão
- Creme de leite

MODO DE FAZER:

- Frite a cebola e junte os demais ingredientes. Deixe esfriar e misture requeijão e creme de leite.
- Abra a massa com um rolo, deixando-a bem fina. Unte uma forma de fundo removível e, em seguida, espalhe a massa na forma. Guarde uma parte da massa.
- Coloque o recheio frio e, com o restante da massa, feche o empadão. Pincele com gema. Asse com temperatura em 170 graus, por 30 minutos.

Marinez Aparecida Jaeger, colaboradora do Hotel Charrua, é quem ensina a preparar esta deliciosa receita de Empadão de Frango

Divulgação/GS



CHARRUAHOTEL

A ARTE DE BEM RECEBER

Restaurante aberto ao público

Pacotes promocionais

Espaços para eventos

Faça a sua reserva:

51 9 9296 7699

51 3715 6533

charruahotel