



BRUNA KARNOPP: SOBRE OS PATINS, SONHOS VIRAM REALIDADE

PÁGINAS 4 E 5

RECADO DA EDITORA

Com outubro chegando ao fim, nossas atenções já começam a se voltar para os compromissos de fim de ano e aquela ansiedade para dar conta de tudo até lá começa a bater.



Heloisa Corrêa
Editora do Caderno ELAS

Mas calma, ainda dá tempo de tomar um café, relaxar e ler a nova edição do Caderno ELAS. Nesta, a 39ª, o empreendedorismo feminino é destaque. Trouxemos três histórias de mulheres completamente diferentes em sua trajetória – mas reais, como eu e você –, que abraçaram oportunidades e encaram desafios diariamente para ver o próprio negócio dando certo. Além dessas histórias, como de costume, você pode conferir nas próximas páginas dicas de moda, reportagens sobre a saúde da mulher e uma receita deliciosa para preparar em casa. Esperamos que você goste do que preparamos. Boa leitura!

DESEJO DO MÊS



Panvel Farmácias e Neugebauer lançaram uma novidade irresistível: o hidratante labial com aroma Napolitano. Apesar de unir o cheirinho dos chocolates preto e branco e do recheio de morango,

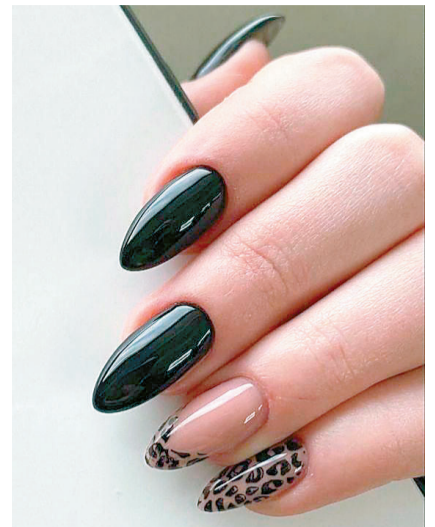
o produto é incolor. Portanto, não deixa cor nos lábios, apenas um efeito semelhante ao de manteiga de cacau. A textura é bem fininha, não deixando os lábios pegajosos, nem aquela sensação de que acabou de aplicar gloss. O produto promove uma hidratação intensa, pois tem vitamina E na fórmula, que é vegana, livre de parabenos e de triclosan. Mas cuidado, viu?! O hidratante labial tem realmente o cheirinho do chocolate, mas não é comestível. O preço de venda é R\$ 23,99.



Fotos: Divulgação/GS

Looks mais SELVAGENS

A estampa animal print, com suas padronagens de onça, zebra e outros animais selvagens, é um clássico no mundo da moda. Cada vez mais, tem se tornado uma escolha versátil para compor looks modernos e cheios de personalidade. Apesar de ser bem marcante, a estampa pode ser facilmente incluída no dia a dia, garantindo produções despojadas e elegantes. O segredo está em como combinar essas peças de forma equilibrada.



MIX DE ESTAMPAS COM CUIDADO

Para as mais ousadas, é possível misturar diferentes estampas. O truque é manter a harmonia de cores e padrões, optando por peças com tons similares.

Quer trazer um toque de ousadia ao seu visual? O animal print é uma ótima opção para quem deseja sair do básico e adicionar um pouco mais de atitude ao look. Seja em detalhes ou como peça principal, ele oferece inúmeras possibilidades. Confira algumas dicas de como inserir essa estampa de maneira harmônica e estilosa em suas produções.

UNHAS

É possível incluir as mais variadas texturas nas unhas, inclusive animal print.

COMBINE COM TONS NEUTROS

Para equilibrar o visual, combine peças com estampa de animal print com roupas em tons neutros, como preto, branco, bege ou marrom.



CALÇADOS E CINTOS

Utilize calçados ou cintos com estampa animal print para dar aquele destaque discreto, mas cheio de estilo e personalidade, ao look.



BLAZERS E CASACOS

Uma jaqueta ou blazer com essa estampa é uma excelente forma de dar vida a produções mais simples, como jeans e camiseta.



APOSTE EM ACESSÓRIOS

Se você quer começar aos poucos, invista em lenços, bolsas ou sapatos com animal print. Esses itens adicionam um toque leve de estilo ao look.

EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br

Capa: Rafaelly Machado (foto)

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Moller Klunk

A nova estação, merece estilo e elegância!



Venha conferir a coleção verão!

Lilli Boutique

Rua Marechal Floriano, 638 - Loja 13 (51) 99892-7104 - Santa Cruz do Sul

Moda circular: revolução sustentável no guarda-roupa



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br



Quem nunca comprou uma roupa, usou uma vez e a esqueceu dentro do armário? Esse contexto é bem comum entre homens e mulheres, mas uma tendência está transformando o jeito de consumir. É a moda circular, que surge como uma das soluções mais promissoras para reduzir o impacto ambiental da indústria da moda. Em vez do tradicional ciclo linear de “comprar, usar e descartar”, a moda circular incentiva a reutilização, reciclagem e a regeneração de materiais, prolongando a vida útil das peças e minimizando o desperdício.

Em todo o mundo, essa prática vem ganhando força, com iniciativas que valorizam o consumo consciente e o reaproveitamento de materiais, ajudando a reduzir os danos ambientais causados pelo descarte rápido de roupas. Em Santa Cruz do Sul, uma das iniciativas que está se consolidando como sucesso é o brechó Já Amei Moda Circular (@jaameimodacircular). Com loja física, mas muito focado no comércio online, o negócio de Jéssica Brasil completou um ano neste mês.

A ideia surgiu a partir do seu gosto por moda e pela afinidade com o garimpo de roupas em brechós. “Eu era um pouco consumista”, revelou. Mais do que isso, a maternidade e a mu-

dança de estilo que ocorreu nesse período foram igualmente motivadoras. Tudo começou com um desapego particular, colocando à venda as roupas com as quais não se identificava mais. Em pouco tempo, no entanto, fidelizou clientes e o público cresce a cada dia. No Instagram, já são aproximadamente 3,5 mil seguidoras.

Para além de vender roupas de “segunda mão”, Jéssica tem como objetivo promover uma mudança de perspectiva sobre a moda. “Busco motivar as clientes, incentivando o empoderamento delas ao fazer escolhas sustentáveis”, disse.

Através da rede social, ela usa suas habilidades com marketing para comunicar sobre alternativas criativas e acessíveis, com peças estilosas, de todos os tamanhos, para todos os gostos. “Acompanho muitos brechós do centro do País, para buscar inspiração. E também fico muito atenta à moda, para trazer novidades sempre”, contou.

A loja física do Já Amei, localizada no Colwork (Rua Henrique Schuster, 10, Bairro Margarida), traduz essa personalidade moderna e atendida de Jéssica. Em um ambiente descontraído, as peças são expostas de maneira superorganizada, em pequena quantidade, em araras e com proximidade que já sugerem combinações. É como entrar em uma butique.

• CONSCIÊNCIA

A importância da moda circular vai além da estética. Ela cria um impacto positivo no planeta, economizando recursos naturais, gerando menos resíduos, valorizando a economia local e combatendo o consumo desenfreado. Como o próprio nome diz: Já Amei. O conceito é que cada peça tem uma história e potencial para ser reinventada. “Me sinto realizada ao ver uma cliente dizendo que amou vestir um look que comprou aqui. Sinto que colaboro para que as coisas façam mais sentido, não é só usar e descartar”, ressaltou.



40 anos

De história e dedicação à beleza com qualidade, estilo e técnica.

Iria Cabeleireira

Convida você para celebrar essa jornada de transformação.

Siga-nos nas redes sociais e participe das comemorações!

Descubra mais em nossas redes sociais:

Instagram @iriacabeleireira

Facebook Iria Cabeleireira

Bruna Karnopp: paixão pelos patins dentro e fora das pistas



Carina Weber
carina@gaz.com.br

Quando colocou os patins nos pés pela primeira vez, aos 6 anos, Bruna Karnopp jamais imaginou até onde eles iriam levá-la. A patinação artística surgiu como uma brincadeira e se tornou uma paixão. Os primeiros movimentos como patinadora foram orientados pela técnica Regina Käfer, no Clube Pattins Sul, em Santa Cruz do Sul. A dupla formou parceria por muitos anos.

Apesar da pouca idade, Bruna sempre teve personalidade forte e uma determinação nata. Ela sabia o que queria e aonde gostaria de chegar. E, de fato, não eram as apresentações no esporte que lhe traziam fascínio e admiração. O desejo por competir norteou a caminhada desde o início. "Toda a adrenalina", revela Bruna sobre o motivo que a fez seguir em busca do seu objetivo.



Rochelle Ciuti/Foto Arte

Desde a infância, esse foco a conduziu para uma trajetória de êxito na patinação artística. Com apenas 8 anos, começou a participar de competições. Um ano depois, veio o primeiro campeonato brasileiro. "Depois da primeira competição, foi tudo muito rápido. Comecei a fazer cursos e me apaixonei cada vez mais pela patinação artística", recorda. A primeira convocação para a Seleção Brasileira de Patinação Artística aconteceu aos 10 anos. Em seguida, a conquista de pertencer à classe internacional. "Subi de categoria muito rápido."

A dedicação de Bruna se manteve como um diferencial. Para tanto, os treinos eram constantes. Em incansável busca por aprimorar o desempenho como atleta, ela teve uma experiência única. Deixou a terra natal, Santa Cruz do Sul, por um tempo, e partiu para Santos, no litoral de São Paulo. Por lá, treinou no Clube de Regatas Saldanha da Gama, referência nacional na área. "Treinava de terça a domingo. Era um treino mais puxado."

Na bagagem como atleta estão três campeonatos mundiais. Além da determinação, ela contou com o apoio da família. A mãe, Susana, e a avó, Eni, revezavam-se para acompanhá-la pelas competições mundo afora. Ainda hoje são parceiras incondicionais. Irmã gêmea de um menino, Leonardo, foi e continua sendo incentivada pelos pais. Inclusive financeiramente, visto que o esporte exige um investimento significativo e, assim como outras modalidades, carece de incentivo no Brasil.

Inúmeros pódios foram alcançados. Bruna coleciona 164 medalhas em nível estadual, nacional e internacional. Em 2019, ela decidiu parar de competir. No entanto, um convite em 2021 a fez ter a oportunidade de viver o momento que considera o mais marcante: a conquista da medalha de bronze no Campeonato Mundial de Patinação Artística, com a equipe do Clube de Regatas Saldanha da Gama. "É algo que todo atleta sonha", vibra ao lembrar. Além dessa, têm um lugar especial no ranking de títulos o de campeã da Copa de Orlando e Brasileira e Sul-Americana em 2019.



”

A primeira convocação para a Seleção Brasileira de Patinação Artística aconteceu aos 10 anos. Em seguida, a conquista de pertencer à classe internacional. "Subi de categoria muito rápido".



De patinadora a técnica

Apesar de ter encerrado a carreira como patinadora, Bruna não abandonou as pistas. Quando tomou a decisão de parar, a ideia era dar um tempo no esporte e viver outras experiências. Um intercâmbio estava nos planos, mas a pandemia cancelou a possibilidade de isso acontecer. Então, decidiu formar outro tipo de parceria com a então professora Regina: dessa vez, como técnica.

"Comecei a gostar e daí surgiu a ideia de criar um espaço para treinar meninas." De atleta profissional a técnica de patinação, a paixão pelo esporte resultou na criação da BK Patinação Artística em março de 2023, uma escola especializada na área e que leva as iniciais do seu nome.

Vivendo esse outro lado nas competições, Bruna encarou a nova fase. Embora no começo tenha considerado um tanto desafiador ser responsável por orientar os primeiros passos de futuras atletas, os resultados logo começaram a aparecer. Hoje, entre equipe e pré-equipe são 46 alunas em busca de preparo para brilhar em competições. Ao todo, a escola tem em torno de 125 inscritas.

"Uma coisa é estar na pista e saber lidar com o meu corpo, com as minhas emoções. Outra coisa é estar ali, ao lado das competidoras, treinando-as. Num competição, a pessoa pode estar muito bem treinada, mas pode acontecer de cair, de esquecer a coreografia." As medalhas conquistadas por Bru-

na, que decoram uma das salas da escola, inspiram pequenas "Brunas" que almejam trilhar uma carreira na patinação artística. Embora o projeto seja recente, Bruna já acumula bons momentos. No fim do ano passado, teve a oportunidade de realizar o primeiro show com as alunas.

"Montei as coreografias, vi todas as roupas. Corri durante meio ano para o espetáculo acontecer." Para este ano, ela prepara novo espetáculo que terá a participação de em torno de cem crianças com o tema "Anos 1980".

Por ser reconhecida na patinação artística, outro diferencial importante da escola de Bruna é que ela consegue trazer treinadores de nível nacional e internacional para intercâmbios em Santa Cruz do Sul.

• DESAFIOS E PROJETOS

Aos 23 anos, Bruna cursa Nutrição e ainda quer concluir Educação Física. Ela reconhece que, como em qualquer esporte, na patinação artística é necessário preparo físico e emocional. "Existe muita pressão."

Bruna se manteve dedicada e entregue à carreira profissional. Entretanto, a regra de ouro foi nunca se frustrar com resultados ruins. "É uma caminhada, há muita coisa por trás de um atleta, não é somente a competição. Meu preparo incluía alongamento, acompanhamento com nutricionista e psicólogo, além de sessões de fisioterapia." Não bastasse isso, a dedicação envolvia a busca por cursos para se aprimorar.

Bruna admite que é bem difícil chegar ao nível em que chegou. A busca pelo movimento perfeito exige várias repetições, o que é comum para todos os esportistas, independentemente da modalidade. É necessário estar muito bem preparado antes mesmo da competição. Embora a pressão exista, Bruna atribui aos pais uma boa parcela do estímulo que a transformou numa patinadora de sucesso. "Meus pais nunca me cobraram um resultado. Sempre tiveram orgulho de todos os passos que trilhei e, por isso, nunca desisti."

Hoje, Bruna percebe isso acontecer com as aprendizes. Ela presenciou muitas desistirem. "Às vezes, elas vão para a competição e erram tudo. É o psicológico, é muita pressão. É necessário apoio da família, tanto psicológica quanto financeiramente."

As integrantes da equipe de competição frequentam a escola quase todos os dias. Esse é o primeiro item do sucesso. Outro ponto indispensável para quem deseja competir é ter o material adequado. "A patinação artística não é um esporte barato, em função dos materiais e viagens. Se a criança não tem o material adequado, não adianta querer competir. Ela acaba ficando para trás, é nítido, não consegue acompanhar o processo, infelizmente."

Para além disso, Bruna cobra a mesma disciplina e empenho que a mantiveram como uma atleta bem-sucedida. Na BK Patinação Artística, algumas das patinadoras que ela treinou já se destacam. A santa-cruzense Helena Drescher Murillo segue os passos e começa a colecionar premiações. Sobre o futuro, Bruna pretende continuar o projeto da BK Patinação Artística e estimular o sonho de outras meninas que desejam seguir seus passos. E sobre o percurso até aqui, garante: "Faria tudo novamente".



CLÍNICA COLOMÉ
CIRURGIA VASCULAR

- CIRURGIA DE VARIZES COM LASER E ANESTESIA LOCAL
- CHECKUP VASCULAR
- TRATAMENTO DE LIPEDEMA
- LASER TRANSDÉRMICO PARA ESCREROPATIA DE MICROVARIZES
- TRATAMENTO DE MICROVARIZES E MANCHAS DE FACE COM LASER

Rua Borges de Medeiros, 274/801 - Ed Leonardo Da Vinci ao lado da Unimed

NOVA TÉCNICA PARA TRATAMENTO DE VARIZES

A nova técnica chama-se **ESCLEROLASER**, que consiste na aplicação de duas técnicas simultaneamente, escleroterapia ampliada junto com laser transdérmico de baixa potência.

51 3711.6781



• Aparelhos auditivos • Pilhas • Exames auditivos

AVALIAÇÃO AUDITIVA GRATUITA

Agende um horário e venha fazer uma experiência com os nossos aparelhos auditivos

 **sonora**
soluções auditivas

☎ 51 99989.1232 ou 3902.7582

📍 Rua 28 de Setembro, 114, Centro - SCS



Conte com nosso espaço para trabalhar e receber seus clientes com uma estrutura adequada.

INTEGRA
ESPAÇO CORPORATIVO

Rua Venâncio Aires, 1173 Centro
Santa Cruz do Sul - RS
☎ 51 9 80373849



Empreendedorismo à luz de velas



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

O que era para ser um hobby virou negócio para Gabrielle Steil. Apaixonada pelo mundo dos aromas e das essências, não demorou muito para que a bancária percebesse o seu potencial para o empreendedorismo. Assim, aos 25 anos, ela comemora o sucesso da Luminna Velas Aromáticas. Moradora de Candelária, divide-se entre o trabalho formal e a produção das velas, atividade que é focada no autocuidado e no bem-estar.

A ideia surgiu exatamente dessa busca por criar algo especial. Gabrielle começou a pensar a Luminna ainda no início do ano passado e, em agosto de 2023, lançou a própria empresa no mercado. Formada em Ciências Contábeis pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), a jovem surpreende ao estabelecer um negócio que busca transformar momentos simples em experiências memoráveis. “Sempre amei esse mundo ‘das energias’ e acredito que nossa essência pode ser transformadora”, disse. As velas criadas por Gabrielle não são apenas decorativas, têm o objetivo de proporcionar uma conexão verdadeira. Cada item produzido é encarado como uma oportunidade de reconexão. “É uma chance de desacelerar, transformar os momentos, trazendo paz, serenidade e tranquilidade”, argumenta.

Outro nicho atendido pela Luminna são as lembrancinhas personalizadas, que transformam determinado momento em algo único e inesquecível. “Cada vela da Luminna é uma forma de colecionar memórias felizes”, afirma.

No futuro, Gabrielle pretende expandir a linha de produtos, oferecendo inovações aromáticas e reforçando a importância do autocuidado.



Fotos: Divulgação/GS

MULHERES EMPREENDEDORAS

BENEFÍCIOS DAS VELAS AROMÁTICAS



AUTOCUIDADO – Em um mundo cada vez mais acelerado, tirar um momento para si é fundamental. Acender uma vela aromática pode ser o primeiro passo para criar um ambiente de autocuidado. A luz suave e o aroma envolvente ajudam a desacelerar, promovendo uma sensação de tranquilidade. É um convite para uma pausa.

AROMATERAPIA – Aromas como lavanda ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade, enquanto fragrâncias cítricas podem aumentar a energia e a concentração. Cada aroma tem uma função, permitindo que você escolha de acordo com o estado emocional que deseja alcançar.

CRIAÇÃO DE AMBIENTES ACOLHEDORES – Além dos efeitos sobre o bem-estar, as velas aromáticas também têm o poder de transformar um espaço. Elas trazem uma sensação de aconchego.

CONEXÃO COM MOMENTOS ESPECIAIS – As velas aromáticas ajudam a criar e preservar memórias. O olfato está intimamente ligado às nossas lembranças, e o aroma de uma vela pode transportar você de volta a momentos felizes e significativos.

DUAS EM UMA

Não é novidade que mulheres tenham que se desdobrar em várias para dar conta de todas as obrigações, cuidar de si mesmas e ainda realizar sonhos. Gabrielle Steil é um ótimo exemplo disso. Ela concilia o trabalho como bancária, no Sicredi de Candelária, e a vida de empreendedora. “Não é uma tarefa fácil, mas não poderia abrir mão da minha paixão. É questão de organização”, explica.



A dedicação à Luminna acontece nas horas vagas e a ajuda da família, em especial da mãe, do noivo e da cunhada, é fundamental. “Eu acredito que quando se está profundamente conectado com aquilo que faz, encontra energia e motivação para superar desafios”, analisa. Segundo ela, o segredo é estabelecer uma rotina bem planejada e focar no propósito.

Entre os desafios do empreendedorismo, Gabrielle cita o equilíbrio das responsabilidades como o principal. “Vai desde a criação do produto até a gestão do negócio, marketing e vendas. É necessário ser resiliente e estar preparada para altos e baixos, pois tudo é oportunidade de crescimento e aprendizado.” Outro ponto é a competitividade do mercado. Prezo muito pela autenticidade da marca e manutenção da qualidade do produto”, finaliza.



Feitas com cera de coco
Livre de parafina
Lembranças personalizadas



Para cada momento
uma Luminna

LUMINNA
VELAS AROMÁTICAS

@luminna velasaromaticas

51 99878.0172

Atenção às pernas

Sensação de peso nas pernas, câibras e inchaço. Você já sentiu algum desses sintomas? Se a resposta for sim, é bom ficar atenta à possibilidade de estar vivendo um quadro de varizes. Mais comum em mulheres, essa doença tem fundo hereditário, mas fatores como sedentarismo, passar muito tempo na mesma posição, sobrepeso e tabagismo aumentam o risco de desenvolver o problema. Não há cura para as varizes, mas um tratamento contínuo pode aliviar os sinais.

O cirurgião vascular é o profissional capacitado para fazer o acompanhamento de pacientes que sofrem com varizes. O médico Marcelo Agra, que além de cirurgião é ecografista vascular, explica que cirurgia e escleroterapia (secagem) são opções importantes de tratamento. Contudo, ele enfatiza que o controle dos fatores de risco é essencial para manutenção da qualidade de vida e saúde das pernas, antes e depois das intervenções médicas. “Ou seja, se necessário, pode-se fazer cirurgia, mas em hipótese alguma abrir mão da atividade física”, sublinha.

Outro aliado fundamental no alívio dos sintomas das varizes é o uso de meias de compressão. Elas melhoram a circulação sanguínea, reduzindo o inchaço e as dores nas pernas. “Infelizmente, não há cura para as varizes. É uma doença crônica como diabetes, hipertensão. Você precisa ajustar seu estilo de vida para mantê-la controlada, fazer um tratamento contínuo, o que inclui o uso da meia de compressão, atividade física, cirurgia ou secagens, e o acompanhamento médico”, explica.

Além de sintomas como dor e inchaço, o incômodo estético também é uma queixa frequente, principalmente entre as pacientes mulheres, devido às veias aparentes e escuras nas pernas. Em alguns casos, os mais graves, há até a ocorrência de feridas.

“A indicação para a cirurgia ocorre geralmente para evitar esses casos. E é bem normal fazer mais de uma cirurgia ou secagem ao longo da vida”, ressalta. Reforça que, mesmo com os procedimentos, não se pode abrir mão do combo uso de meias de compressão + atividade física regular.



Infelizmente, não há cura para as varizes. É uma doença como diabetes, hipertensão. Você precisa ajustar seu estilo de vida para mantê-la controlada e fazer um tratamento contínuo.

Fotos: Divulgação/GS



• O QUE SÃO VARIZES?



As varizes são veias dilatadas e tortuosas que ocorrem, geralmente, nas pernas. Elas surgem quando as veias, responsáveis por regular o fluxo de sangue, perdem a capacidade de fazer com que o sangue retorne para a parte de cima do corpo, de modo que acaba ficando acumulado e gera uma inflamação. “É por isso que se diz que a panturrilha é o segundo coração do corpo, é ela que ajuda a completar o ciclo circulatório”, esclarece.

• É MITO!

Segundo o cirurgião vascular e ecografista vascular Marcelo Agra, é mito que exista alguma época do ano em que seja “melhor” fazer cirurgia para varizes. Ele explica que, devido à necessidade de uso das meias de compressão, é natural que no verão ocorra mais desconforto. Isso faz com que as pacientes prefiram fazer a cirurgia em épocas mais frescas. Além disso, quem opta pela secagem a laser ou com espuma deve evitar a exposição ao sol por pelo menos 15 dias. “Em virtude disso, eu indico que as intervenções sejam realizadas em abril, para estar pronta para aproveitar o verão.”

• PROCEDIMENTOS

Entre os procedimentos mais modernos para tratar varizes estão:

RADIOFREQUÊNCIA: é minimamente invasivo e consiste em um cateter que provoca o fechamento da veia através de uma fonte de calor controlada. Não há corte, é um procedimento endovascular, que possibilita uma recuperação mais rápida, necessita de uma anestesia mais leve, e tem menos chances de complicações e ocorrência de hematomas. A paciente pode caminhar desde o primeiro dia.

ESCLEROTERAPIA COM ESPUMA: é feito no consultório, sem anestesia. A paciente já pode voltar às atividades de rotina no dia seguinte.

Antes de qualquer coisa, no entanto, é necessário consultar com um cirurgião vascular, que é o profissional habilitado para tratar varizes e vasinhos de qualquer natureza e tamanho.



MARCELO AGRA

CIRURGIA VASCULAR

CRM 33661 | RQE 27548

Tratamento de Varizes a Laser

Os principais benefícios da escleroterapia a laser:

- ✓ Minimamente invasivo reduzindo a percepção de dor
- ✓ Pode ser associado a escleroterapia melhorando os resultados
- ✓ Recuperação imediata
- ✓ Não provoca alergias

**UNI-RIM
CENTRO MÉDICO**

☎ 51 3715.1039

📞 51 98118.0340

📍 Rua Marechal Deodoro, 1015 | Centro - Santa Cruz do Sul

Comida **oriental** em casa

Não há muita certeza sobre a origem do Yiakisoba. A teoria mais aceita é de que nasceu na China, mas se popularizou no Japão. Agora, com essa receita fácil da escola de gastronomia Chef Gourmet, você poderá fazer na sua casa. Aproveite o fim de semana para testar e bom apetite!



Fotos: Divulgação/GS

RECEITA

Yakisoba Chef Gourmet



INGREDIENTES

- 250g de macarrão para yakisoba
- 200g de peito de frango (ou carne bovina/camarão) em tiras
- 1 cenoura média em rodela fina
- 1/2 pimentão verde em tiras
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1 cebola média em tiras
- 1 xícara de brócolis
- 1 xícara de repolho fatiado
- 1/2 xícara de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de amido de milho (opcional, para engrossar o molho)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem e reserve.
- 2 Prepare o molho: misture o molho de soja, o óleo de gergelim e, se desejar, dissolva o amido de milho em um pouco de água para um molho mais espesso.
- 3 Em uma frigideira grande ou wok, aqueça o óleo vegetal e doure as tiras de frango (ou a carne escolhida). Tempere com sal e pimenta. Reserve.
- 4 Na mesma frigideira, adicione os vegetais (cenoura, pimentões, cebola, brócolis e repolho) e refogue até ficarem macios, mas ainda crocantes.
- 5 Adicione o frango de volta à frigideira com os vegetais e, em seguida, acrescente o molho.
- 6 Misture o macarrão cozido ao restante, mexendo até incorporar bem.
- 7 Sirva quente e, se desejar, finalize com sementes de gergelim por cima.

DIÁRIAS ESPECIAIS

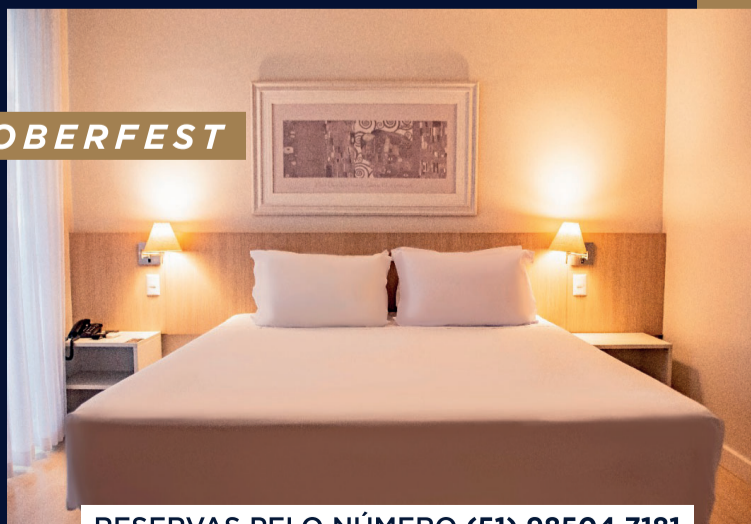
DOMINGOS DE OKTOBERFEST

Diária 2 pessoas

a partir de **R\$ 239,00**

Diária + Almoço Alemão 2 pessoas

a partir de **R\$ 409,00**



RESERVAS PELO NÚMERO (51) 98504 7181



CHARRUAHOTEL

Marechal Floriano, 230
Centro - Santa Cruz do Sul

**7min a pé do
Parque da Oktoberfest!*