

# SABER VIVER

# S

Julho 2019  
Portugal 2,50€ (Cont.)  
saber viver.pt



## Destino → Praia

- \* Os acessórios
- \* As peças-chave
- \* A maquilhagem e os penteados mais desejados do verão!

Já ouviu falar  
em dieta intuitiva?

OUÇA OS SINAIS  
DO SEU CORPO  
E RECUPERE  
A BOA FORMA

## SEXO

### APIMENTE A SUA RELAÇÃO

Casais mais  
felizes agendam os  
encontros sexuais

# ESPÍRITO LIVRE

- + **Moda disruptiva** Use e abuse das cores e misture padrões
- + **A beleza está na (im)perfeição** Valorize o que a torna única
- + **Slow living** Inspire-se nas histórias e projetos de quem arriscou mudar de vida



# sumário

## BELEZA

- 60 **ROSTO SINGULAR**  
Afirmações de individualidade no universo da beleza.
- 66 **APANHA-ME SE PUDERES**  
O culto do exagero tomou conta dos acessórios de cabelo.
- 70 **À LUZ DO SOL**  
Proteja o cabelo dos raios solares.
- 72 **PÉS BEM ASSENTES NA AREIA**  
Redobre o cuidado com os pés.
- 74 **HORA DO CHÁ**  
O ritual de beleza deve ser um momento de contemplação.

## 76 PATCH MANIA

Uma resposta rápida e eficaz no combate às rugas e olheiras.

## 80 7 QUESTÕES A... REESE

### WHITERSPOON

Conheça melhor a atriz que é também o rosto de Elizabeth Arden.

## BEM-ESTAR

## 94 SABE ATRASAR OS PONTEIROS?

Os especialistas dizem que vamos viver mais tempo e com mais qualidade..

## 100 RELAÇÕES SEXUAIS? MARQUE NA AGENDA!

A solução para os casais não descurarem a intimidade.



## 100 VAMOS FALAR!

É preciso voltar a conversar cara a cara e deixar os smartphones de lado.

## 102 DE CORTAR A RESPIRAÇÃO

Cinco modalidades de fitness que prometem fazer suar os excessos.

## 104 EM BUSCA DA LIBERDADE

Ser freelancer não tem apenas vantagens...

## 112 ESCOLHAS DA EDITORA

As novidades no sector do bem-estar



## SABOR

## 116 JÁ OUVIU FALAR DA DIETA INTUITIVA?

Deve ser o corpo a guiar as escolhas alimentares.

## 119 AÇAÍ

Há milhares de anos que este fruto é consumido na América do Sul.

## 123 TEMPOS LIVRES

As temperaturas quentes convidam a refeições no exterior.

## LIFESTYLE

## 126 PORTUGAL E A MÚSICA

Aproveite os festivais de verão para conhecer melhor o nosso País.

## 130 TROPICALIENTE

Deixei-se inspirar pelas cores e padrões exóticos.

## 132 LIBERDADE PARA CRIAR

Filipe Sambado e Pedro Mafama, músicos com um estilo próprio.

## 134 PALÁCIO DAS DESCOBERTAS

Dar a volta ao mundo sem sair do Porto é a proposta do Torel 1884.

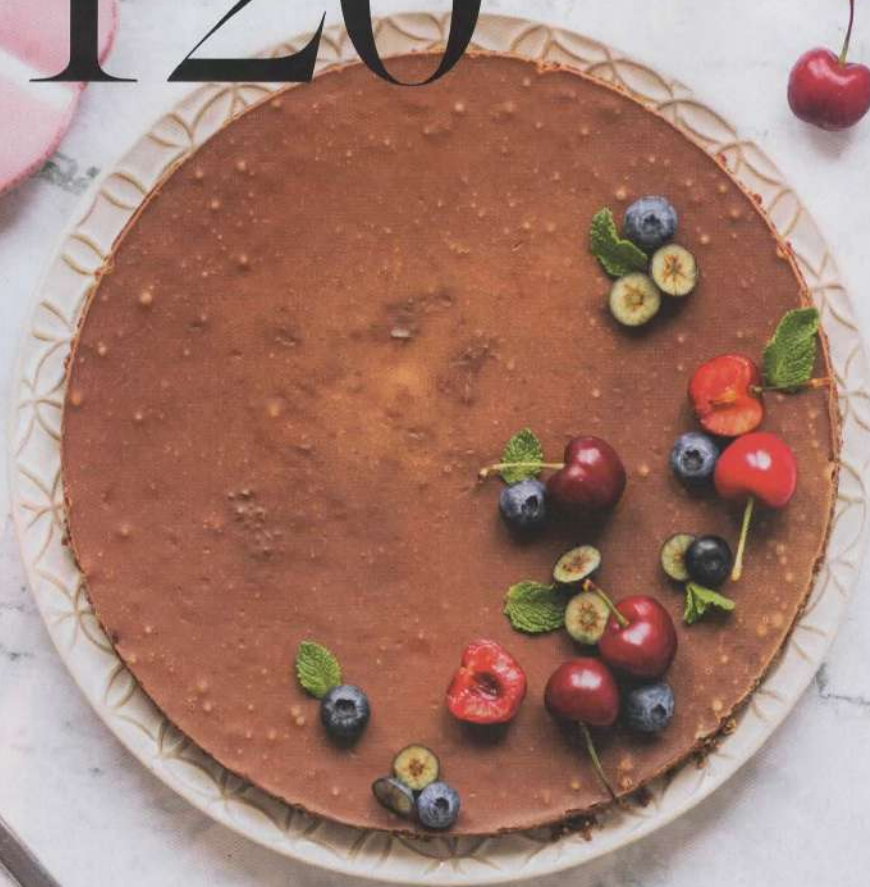
## 135 A PROVAR

Sugerimos-lhe restaurantes para todos os gostos.

## 138 PEGADA ECOLÓGICA

Conheça os ténis feitos com plástico reciclado dos oceanos.

# 120 PETISCOS DE FIM DE DIA





# Petiscos de fim de dia

No mês em que lança o seu primeiro livro, **Teresa D'Abreu, autora do blog Healthy Bites**, criou em exclusivo para a Saber Viver cinco receitas deliciosas e muito saudáveis para receber os amigos em casa.

por **Madalena Alçada Baptista**

## Gaspacho de manga e pimento

### Ingredientes

- 2 mangas bem maduras
- 1 pimento amarelo
- 4 laranjas
- 1 limão
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de vinagre de sidra
- 1/2 pepino
- Folhas de manjericão e sal q.b.

### Modo de preparação

1. Asse o pimento até ficar com a pele totalmente negra.
2. Coloque o pimento em água fria e retire a película negra. Abra o pimento, descarte as sementes e as partes brancas, corte em pedaços o restante e reserve.
3. Com ajuda de um espremedor de citrinos, faça sumo das laranjas e do limão e reserve.
4. Num liquidificador, coloque a polpa das duas mangas, o sumo de laranja e limão, o pimento arranjado, a cebola, o alho, o vinagre e sal a gosto e triture tudo até obter uma mistura homogênea.
5. Coloque no frio pelo menos três horas.
6. Na altura de servir, enfeite com umas fatias finas de pepino e folhas de manjericão.





## Salada de melancia

### Ingredientes

- 2 fatias de melancia
- 100 g de queijo feta
- 8 morangos
- 8 tomates-cereja
- 1 molho de manjeriço fresco

### Modo de preparação

1. Corte a melancia em cubos e retire-lhe as pevides.

2. Lave bem os morangos e o tomate-cereja, retire o pé aos morangos e corte os morangos e o tomate-cereja em metades.
3. Corte o queijo feta em pequenos cubos ou desfaça-o com os dedos e pique as folhas de manjeriço.
4. Numa taça, misture todos os ingredientes e sirva de imediato.

## Espetadas cítricas de camarão e ervas

### Ingredientes

- 1 kg de camarão-tigre para grelhar
- 1 punhado de coentros
- 1 punhado de manjeriço
- 1 punhado de tomilho fresco
- 3 dentes de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de azeite
- Sumo de 1 limão
- Sumo de 1 lima
- Sal e pimenta qb

### Modo de preparação

1. Descasque o camarão e coloque numa taça.
2. Numa picadora, coloque os restantes ingredientes

- e triture.
3. Deite a mistura sobre os camarões, envolva bem, reserve no frigorífico e deixe repousar cerca de uma hora.
  4. Coloque os paus de espetadas de molho em água.
  5. Retire os camarões do frio e faça espetadas, utilizando os paus de espetadas molhados.
  6. Leve ao grelhador e deixe cozinhar cerca de três minutos de cada lado.
  7. Sirva com ervas frescas picadas e quartos de limão.





## Gelado de café

### Ingredientes

- 1/2 chávena de café (125 ml)
- 1 chávena de creme de coco (250 ml)
- 1 chávena de cajú (250 ml)
- 3 c. de sopa de xarope de ácer
- 1/2 c. de chá de extrato de baunilha
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de café em grão

### Modo de preparação

1. Previamente, coloque os cajú a demolhar em água durante oito horas e coloque o creme de coco no frigorífico.
2. Num almofariz, coloque os

grãos de café e parta-os grosseiramente. Reserve.

3. Triture o creme de coco, os cajú, o café, o xarope de ácer e a baunilha até obter uma mistura cremosa e homogénea.

4. Verta esta mistura num recipiente próprio para o congelador e salpique com os grãos de café partidos.

5. Leve ao congelador. Passado uma hora, misture e volte a congelar. Repita este processo, no mínimo, mais duas vezes.

6. Por fim, deixe no congelador mais duas horas antes de servir.



## Tarte de chocolate e coco

### Ingredientes

#### Base

- 12 tâmaras pequenas ou 8 médias
- 1 chávena de amêndoas
- 30 g de chocolate negro derretido
- 1 c. de sopa de óleo de coco

#### Recheio

- 12 tâmaras pequenas ou 8 médias
- 1 chávena de creme de coco ou manteiga de coco
- 100 g de chocolate negro derretido
- 1/4 de chávena de óleo de coco
- 1 c. de chá de baunilha

### Modo de preparação

1. Triture os ingredientes da base num processador.
2. Coloque a mistura numa forma de fundo amovível, pressionando, e reserve no frigorífico.
3. Triture os ingredientes do recheio até obter uma mistura cremosa e disponha por cima da base. Leve ao frigorífico (pelo menos, duas horas).
5. Decore a gosto.



Healthy Bites

Teresa D'Abreu

Arena

17,70€