

IMERSÃO  
DOCE QUE FAZ BEM



Doces deliciosos e saudáveis que vão  
surpreender seu paladar e te fazer muito feliz.  
"Ah, como é bom viver a liberdade de comer  
Doce que Faz Bem".

WORKSHOP  
**ADOCE SUA VIDA COM A  
NUTRI FRAN**

por Fran Caleffi



*Boko de Brigadeiro que Faz Bem • sem glúten, sem leite e sem lácteos*

WORKSHOP

# ADOCE SUA VIDA COM A NUTRI FRAN

por Fran Caleffi

## AULA 01

Como fazer doces deliciosos e saudáveis de verdade.

LIBERADA

## AULA 02

Como substituir receitas de doces tradicionais para uma versão saudável.

LIBERADA

## AULA 03

A liberdade de comer Doce que Faz Bem sem culpa!

LIBERADA

“Quando você muda o seu mundo,  
o mundo à sua volta muda também”.

## BOLO CASCATA DE NOZES

### Massa:

4 ovos grandes (200g de ovos)  
80g de açúcar demerara ou de maçã  
70g de mix farinha sem glúten\*  
*\* Ver receita no fim do ebook*  
70g de farinha de amêndoas (peneirada)  
50g de nozes picada

### Cobertura:

100g de chocolate branco ao leite de coco  
(sugestão de marcas: Loov da Chocolife® ou Gobeche®)\*

*\* Você também pode fazer com chocolate preto 50% a 70% cacau, fica uma delícia.*

100g de leite de coco ou leite vegetal  
50g de nozes inteiras para decorar

Separar todos os ingredientes e utensílios necessários. Ligar o forno para preaquecer a 180 graus. Se deixar para depois, a gente esquece.

### Preparo da massa:

Quebrar os ovos na batedeira e bater em velocidade média até dobrar de volume e formar um creme de ovos. Adicionar o açúcar demerara e deixar bater até ponto de bico firme.

Retirar o bowl da batedeira com o creme de ovos bem aerado (é isso que fará nosso bolo crescer), e adicionar metade da quantidade de farinha junto ao creme de ovos. Mexer com o fouet de baixo para cima até envolver a farinha com a massa, delicadamente. Depois, acrescentar a outra metade da farinha, e novamente, mexer com o fouet de baixo para cima para envolver toda massa. Por fim, juntar as nozes e mexer levemente para juntá-las na massa. **Atenção:** muito cuidado para fazer movimentos delicados e manter a massa aerada, precisamos desse ar dos ovos batidos para nossa massa crescer e ficar bem macia e maravilhosa. Colocar na forma untada (com óleo de coco), e levar ao forno preaquecido, por em média 30 a 35 minutos, a 180°.

### Preparo da calda:

Em uma panela, misturar o leite de coco com o chocolate até obter uma calda consistente, linda e brilhosa. Ah, e detalhe: você pode fazer a calda com chocolate preto se preferir, basta substituir as 100g do chocolate branco por chocolate preto 50% a 70% cacau.

Desenformar o bolo apenas quando estiver frio, e servi-lo lindamente coberto com a calda de chocolate e nozes.



### Opções para trocar o açúcar por adoçantes:

01. 50g de eritritol + 6 pás do adoçante Stévia Color Andina®
02. 8g do adoçante Zero Puravida®
03. 80g do adoçante Snew Chocolife®
04. 40g eritritol + 40g xilitol
05. Adoçantes a base de: taumatina, stevia, monk fruit ou allulose.

**Dica:** (1) Esse bolo realmente não leva fermento. Se a massa perder a aeração dos ovos, pode acrescentar 10g de fermento. (2) Esse é um bolo leve, aerado, e que não leva óleo. Se você sentir que seu bolo ficou com a massa seca, é porque assou além do necessário e perdeu toda a umidade da massa. Na próxima vez, é só deixar 5 minutos a menos no forno e o seu bolo ficará perfeito.

**\*Assadeira que usei no curso:** decorada, com furo no meio, 24cm de diâmetro x 10cm de altura.

“A emoção passa através dos doces, e deixa memórias nas pessoas que os degustam”.

## BOLO DE CHOCOLATE

### Massa:

4 ovos

20g de cacau em pó

80g de açúcar de coco (ou mascavo ou demerara)

40g de óleo de coco

200ml de leite vegetal

80g de farinha de amêndoas ou de castanha de caju

80g do mix de farinha sem glúten (ou de aveia)\*

\* Ver receita no fim do ebook

10g de fermento de bolo

### Cobertura:

200ml de leite de coco, de castanha ou de amêndoas

15g de cacau em pó

30g de açúcar de coco ou substitutos

30g de chocolate (ou 2g de amido de milho)

Separar todos os ingredientes e utensílios necessários. Ligar o forno para preaquecer a 180 graus.

### Preparo da massa:

No liquidificador, bater os ovos, o leite vegetal, cacau em pó, açúcar de coco e o óleo de coco, até obter um creme homogêneo.

Colocar esse creme em um bowl, e adicionar as farinhas. Mexer com o fouet ou colher até a massa ficar bem lisa. Por último, acrescentar o fermento e misturar. Despejar a massa em uma assadeira untada (com óleo de coco) e levar ao forno preaquecido para assar, em torno de 40 a 45 minutos, a 180 graus.

### Preparo da cobertura:

Em uma panela, colocar o leite vegetal, cacau em pó e o açúcar, e misturar bem enquanto cozinha em fogo baixo. Depois de bem misturado todos esses ingredientes, adicionar o chocolate OU amido (antes de colocá-lo na panela, pode dissolvê-lo separadamente com um pouquinho do leite vegetal ou água, assim evita pelotinhas de amido). Continuar cozinhando em fogo baixo, misturando bem, até que levante fervura. Desligar para depois cobrir o bolo com essa calda maravilhosa.

Desenformar o bolo depois de esfriar, servi-lo lindamente com a calda de chocolate. Pode fazer raspas de chocolate para decorar.

\***Assadeira que usei no curso:** decorada, com furo no meio, 24cm de diâmetro x 10cm de altura.



### Opções para trocar o açúcar por adoçantes:

**01.** 50g de eritritol + 6 pás do adoçante

Stévia Color Andina®

**02.** 8g do adoçante Zero Puravida®

**03.** 80g do adoçante Snew Chocolife®

**04.** 40g eritritol + 40g xilitol

**05.** Adoçantes a base de: taumatina, stévia, monk fruit ou allulose.

“Quando um ciclo fecha, é para outro se iniciar”.

DOCE QUE  
FAZ ♥ BEM

## MIX DE FARINHA SEM GLÚTEN DQFB

### Mix de Farinhas:

500g de farinha de arroz branco

150g de fécula de batata

50g de fécula de mandioca (ou polvilho doce)

### Preparo:

Juntar a farinha e féculas, misturar bem, e armazenar em um pote bem fechadinho. Eu uso um pote hermético para armazenar.



Nós usamos mínima quantidade do Mix de Farinha sem Glúten – MFS nas receitas, e essa pouca quantidade de carboidrato provido do MFS fica bem equilibrado com os demais nutrientes. **A carga glicêmica de uma preparação é fortemente influenciada pela presença de proteínas, gorduras boas, fibras, nutrientes e compostos funcionais.** E em todas as nossas receitas é justamente isso que fazemos, usamos pouca quantidade de carboidrato, e trazemos a presença desses elementos que fazem a modulação da carga glicêmica para não causar alto índice e pico glicêmico.

*“Insanidade é fazer as coisas do mesmo jeito, e esperar resultados diferentes”.  
Albert Einstein*



*Red Velvet que Faz Bem • sem glúten, sem leite e sem lácneos*

# ALGUMAS DÚVIDAS QUE VOCÊ PODE TER SOBRE O DOCE QUE FAZ BEM:

## OS DOCES SÃO SABOROSOS?



**alessandra.fontoura** Quando iniciei com os doces que faz bem, fiquei na dúvida se ia gostar, porque já tinha experimentado algumas coisas Fit, low carb e não gostei, Mas me surpreendi são maravilhosos leves, saborosos, saudáveis com gorduras boas, quantidade exata do açúcar, e o melhor de tudo e comer sem culpa, rsss, por que é impossível não repetir 😊😊 é saber que vc está cuidando da sua saúde e da sua família. Isso é demonstração de amor. Obrigada Fran 🥰



**helenamargarete** Os doces do DFB são deliciosos. Conquistam não só por serem saudáveis, mas, principalmente, por serem saborosos. Aliás, de nada adiantaria ser saudável se não fosse também agradável ao paladar. A melhor parte é que a minha família come, elogia e nem desconfia que são saudáveis. Sem se falar que a gente come e não se sente pesada. Adoro isso.



**rosimeritrancoso** Eu acho que o sabor dos doces do Curso Doce que Faz Bem é MÁGICO, pois ao provar, não queremos mais comer os doces tradicionais. E essa mágica tem um nome " Fran Cafeli" que cria receitas nutritivas, de baixo índice glicêmico que faz nosso corpo sentir-se saciado, sem comer muito. É só felicidade...❤️



**elizabethmariaalves** O sabor???? Sem comentários; são celestiais. Como e sinto sabor de felicidade, já que não podia comer doces. Meu corpo responde feliz e saciado, basta um pouco e já ganhei o dia 😊



**rosepellizzon** O sabor dos doces são maravilhosos!!! Me sinto totalmente deliciada e saciada!

## AS RECEITAS DÃO CERTO?



**liviamnbessa** O doce que faz bem foi como um realizar um sonho na minha vida! Eu nunca fiz um doce que desse certo. Meus doces ficavam horríveis, eu adoro comida saudável. Então' sempre era uma decepção. Com o doce que faz bem entrando na minha vida, agora eu posso dizer que eu consigo, Agora vejo as pessoas comendo e gostando dos Doces que eu faço, até elogios eu recebo! isso era impossível antes.



**luayres10** 🥰 Eeeu 😊 Doce que faz bem é tudo de maravilhoso. Todas as receitas do Confeitbook sempre dão certo e ficam super deliciosas 😊🥰. É uma "libertação" saber adaptar nossas receitas, inclusive quando faço substituições de uma receita minha, conforme você ensina, ela também fica ótima 😊 obrigada por isso! 🥰🌸🥰

**Estou deixando minha alunas  
responderem por mim...**

# ALGUMAS DÚVIDAS QUE VOCÊ PODE TER SOBRE O DOCE QUE FAZ BEM:

## POSSO EMAGRECER COMENDO DOCES?



**navarrojnap** Me identifiquei bastante com o relato..... modifiquei minha alimentação e apostei nos Doces que Fazem bem para ajudar meu marido a perder peso como aconteceu comigo ..... eliminei 28kg. Parei com os doces? Claro que não! Aprendi a usa-lo a meu favor com ajuda da @nutrifrancaleffi .



**taniamarques99** Os meus medos eram de não saber fazer as receitas e de serem ingredientes muito caros ou difíceis de achar, porém me surpreendi pois nada é tão caro assim e super fáceis de fazer, e o mais incrível é que minha família tem gostado de tudo... Ah e eu perdi 10 kilos, só tirando os alimentos inflamatórios e introduzindo mais nutrientes na minha vida. Apaixonada por esse curso e por essas receitas... Obrigada Fran... Muito obrigada 😊



**ivanete\_d\_alves** Eu 😍 .Me proporcionou saúde, uma alimentação mais saudável, consegui emagrecer 3 Kg e meu marido 6 Kg. Agora posso comer doces sem culpa. Estou amando o curso 😊



**mlandivarwong** Eu já emagreci 14 kilos desde que faço os doces que faz bem, nem com academia consegui pois gosto muito de comer doces e não sinto mais culpa, nem ansiedade (Agora os doces tradicionais são muito doces para mim e não consigo comer mais) Grata sempre Fran 🙌💕



**nadine.fonseca** Muito inspiradora e real essa história e posso dizer também que é tocante, pois eu também passei por algo semelhante ao também emagrecer 14kgs, não sou mais viciada em doces e melhorei muito das psoríases com esse conhecimento e prática sobre os doces funcionais do Doce que Faz Bem. Gratidão Fran!



**andreoliarteemmadeira** O curso me ajudou a mudar os hábitos alimentares, Emagreci 12 kg e faço escolhas melhores. Obrigada @nutrifrancaleffi



**santoskarladaniele** Mudou completamente ,graças ao DQFB consegui fazer dieta pois sou obesa e o doce sempre foi o meu maior problema pois além de ser uma formiga amo fazer doces.Antes do doce q faz bem comia doces compulsivamente tudo era motivo para comer um doce,agora ainda como meus docinho quase todos os dias porém não me sinto mais mal. Já se foram 12 quilos comendo sem culpa e sem passar vontade agora além de comer meus doces sem culpa tb estou tentando entrar neste ramo já consigo vender algumas coisas e isso tem trazido um novo sentido para minha vida . 😊😊



**christiane.marina** Sou aluna, Fran! Antes do Doce que Faz Bem na minha vida eu vivia me privando de doces para conseguir manter meu peso. Pratico Triathlon e subir peso interfere demais no meu esporte. Agora consigo fazer meus doces que fazem bem e não me privo mais. 😊

# ALGUMAS DÚVIDAS QUE VOCÊ PODE TER SOBRE O DOCE QUE FAZ BEM:

## COMO O CORPO REAGE AOS NOSSOS DOCES?



onebrandycherry EUUUU 💕 O doce que faz bem não só transformou minha vida como a da família toda, menos inchaço, inflamações na pele, muito mais energia, e aquela saciedade prazerosa. Hoje em dia posso fazer doces sem medo de fazer mal as pessoas que amo ❤️



ateliesonho.meuu O mais fantástico das receitas que já experimentei, é saber que eu comi "doce" e que não me deixou com dor de estômago, enjoada, com a barriga inchada. Ao contrário, só fez bem para meu organismo. Amo doce, mas dificilmente comia por causa de problemas no estômago. Hoje sou livre para comer o doce que quiser, literalmente sem passar mal ou me sentir culpada. 🙌🙌🙌



marcia.takei.1 O doce que faz bem transformou a saúde de todos da minha família...desinflamou à família toda..melhorou a saúde da minha filha que sofria com endometriose do meu filho que sofria com esofagite eu mesma que sofria com hipotireoidismo....estamos todos felizes com a melhora em geral de todos sintomas...🥰🥰 obrigada @nutrifrancaleffi



nelziran Não tem comparação a sensação do corpo ao comer um "doce que faz bem" de comer outros doces. Os doces que fazem bem, dão um prazer que satisfaz e não pesam no estômago (justamente por fazerem tão bem), sensação essa que diferem muito dos outros doces, que normalmente são mais carregados em açúcar e outros ingredientes inflamatórios. E quanto ao sabor....não deixam a desejar em nada dos doces pesados, normalmente consumidos.



taniamarques99 Fran, não estou mais pre diabética... Vc me ajudou muito eu virei a chavinha... Muito obrigada



keniamaramendes Eu sou aluna!! Antes do Doce que faz Bem comia muito açúcar, tinha muita dor de cabeça e ficava muito inchada. Quando conheci o Doce que faz Bem foi um sonho realizado. Estou amando o curso!! 🥰🥰🥰 O Doce que faz Bem transformou minha vida, agora não tenho dor de cabeça, não fico inchada e estou até emagrecendo. Sou grata a Deus por este curso e pela vida da Fran!!! ❤️❤️❤️



leitafreitas Olá Fran, primeiro pq comer os doces não dói na consciência. São leves saborosos com gosto de quero mais. Ao comer não sinto meu estômago reclamar e ainda eliminei alguns quilos indesejáveis. Sem contar que meu filho pode comer, pois ele tem alergia ao soro do leite. Fran, sempre que posso digo para as pessoas o quanto o curso me faz bem e a minha família tb. 🥰🌻🥰



monicafischerkn Antes de conhecer as receitas da Fran, eu não podia comer bolos e doces. Na verdade, as vezes eu até tentava, mas passava muito mal. Depois que participei do curso e fiz as primeiras receitas de bolos para os aniversários aqui de casa foi uma alegria só. Eu comi e fiquei super bem. Até meus filhos que não tem intolerâncias preferem os bolos e doces do DQFB!!! Obrigada, Fran! Isso realmente não tem preço!



rosimeritrancozo Eu estava pré - diabética e a cada exame via o resultado da hemoglobina glicada caindo, 6 para 5,6, 5,6 para 5,0, 5,0 para 4,7... Viva a saúde!!!!



elidalucio Estou no curso e sem dúvidas foi a melhor escolha, sou nutricionista e esse curso só agrega valores na profissão e na vida. ❤️

# ALGUMAS DÚVIDAS QUE VOCÊ PODE TER SOBRE O DOCE QUE FAZ BEM:

## MELHORAR OS MEUS HÁBITOS ALIMENTARES?

 **edinalva.miranda.779** Sensacional após o início do curso minha vida mudou, consegui abrir minha mente pra um mundo a qual não conhecia e tinha muito preconceito onde achava que só pessoas frescas comiam isso, mas realmente é outra vida mais saúde mais disposição, sabedoria que vou levar pro resto da vida toda minha família adora as receitas e o melhor de tudo comer sem consciência pesada vale cada centavo que paguei, pagaria dinovo.

 **rejane\_bresaan** Eu estou no curso a um ano já, mudou totalmente meus hábitos alimentares principalmente no doce que eu adoro e agora posso comer sem peso de consciência é tudo de bom 🥰🥰❤❤

 **lianalevy** O doce que faz bem me proporciona uma vida muito mais feliz, podendo comer doce sem culpa. Com o tempo perdi o vício por carboidrato, e passei a conhecer novos sabores, um mundo novo e mt melhor. 🥰🥰

 **leticia\_.lopes** Sou da última turma e posso dizer que esse curso é maravilhoso. Muita variedade de doces, do mais simples ao mais elaborado e todos os que fiz até agora ficaram maravilhosos e com aprovação de todos que experimentaram. E o curso me proporcionou mais saúde em primeiro lugar e me trouxe um olhar diferente para a alimentação saudável.

 **gislainecatita** Sempre busquei mudança alimentar e nunca consegui boas receitas, quando vi seu vídeo pela primeira vez, acreditei que através de vc tudo poderia ser mudado não foi por acaso e sim um privilégio te conhecer ... estou amando o curso somando conhecimento e as receitas são deliciosas .... obrigada Fran por esta oportunidade

## É DIFÍCIL APRENDER AS RECEITAS?

 **claudia.viveiros** O que mais gosto no curso é poder ver as receitas passo a passo com os vídeos e as receitas escritas, a parte positiva é estar a aprender informações para a vida e ter conhecido tanta gente maravilhosa ❤❤❤

 **marlucia.marinho.7** Eu nunca tinha feito sobremesas mas a Fran tem me incentivado muito. Sinto-me segura apesar da inexperiência

 **dra.beatriz** Tem Aluna sim! Doce que faz bem me permitiu me deliciar com doces, sem o medo de estar comendo ingredientes que fazem mal. Além disso com o doce que faz bem consegui acertar as receitas e não desperdicei ingredientes, por acertar e também pelo fato das receitas serem do tamanho certinho

 **gabifrasson** É um curso muito completo, cheio de carinho em cada receita!! Doces deliciosos, fáceis de serem reproduzidos. Representa uma mudança de vida, não só de hábitos, mas de um ideal de levar à vida das pessoas o prazer de comer receitas gostosas e saudáveis!! 💕

 **elizabethmariaalves** Gosto demais da clareza com que as receitas são passadas. E amo os sabores!!!!

 **thays\_\_reis** O curso é maravilhoso! Gosto da infinidade de receitas que são atualizadas constantemente e a forma como explica, com muita técnica e simplicidade.

 **polianycurado** 21h Todos os doces e bolos do Doce que Faz Bem são maravilhosos, receitas fáceis e deliciosos e o melhor é que toda minha família aprova...

# ALGUMAS DÚVIDAS QUE VOCÊ PODE TER SOBRE O DOCE QUE FAZ BEM:

## MINHA FAMÍLIA E MEUS AMIGOS VÃO GOSTAR?



**analeticiaqualglia** Nunca pensei que fosse comer doces tão deliciosos e ao mesmo tempo saudável. Estou fazendo estas delícias para minha família, já estão fazendo parte daqueles cafés da tarde deliciosos em família. Hoje consigo comer sem culpa e me sinto cada vez mais com energia e disposição.



**valqueiroz.comersaudavel** Sim Fran mudou minha vida e a da minha família. Antes comíamos tudo errado, aí veio meu filho caçula com alergia a proteína do leite, e a família toda se privou de tudo. Daí vi vc aqui no insta com o DQFB e nossa vida voltou a ser doce, fiz até festa de aniversário para ele com direito a bolo de 3 andar conforme pedido dele 😍. Vc foi minha salvação 🙏🙏🙏🙏



**liliandeoliveira4 @nutrifrancaleffi** eu tenho o prazer de viver bem comendo doces maravilhosos do doce que faz bem, meus filhos apaixonados por tudo e todas as pessoas que experimentam amam, um investimento que fiz e só tenho gratidão por te conhecer Fran



**rosimeritrancozo** O Doce que Faz Bem mudou, significativamente, não apenas minha vida, como a de meu marido que é diabético. Eu estava com um quadro de pré-diabetes e precisei me privar dos doces que tanto adoro. E ao conhecer o seu trabalho, Fran, fui aprendendo um novo universo sobre alimentação saudável e que era possível sim, pré-diabético e diabético se deliciar com uma diversidade de preparações. Hoje consumo doces sem medo de elevar a glicemia e meu marido que precisa controlar seu peso e verificar sua glicemia com frequência, fica surpreso com as mudanças positivas. Desmestificamos a ideia de doce saudável ser ruim, pois suas receitas são deliciosas e melhor, são equilibradas com gorduras boas, proteínas e baixo carboidratos. Obrigada, Fran, por nos proporcionar felicidade, bem estar através de seus doces que só fazem bem. Bjs. ❤️



**patriciaacavalotti** Mudou tudo na minha vida e da minha família. O doce se tornou algo bom e os momentos de partilhar as receitas maravilhosas agora são mais frequentes e sem culpa. Não sinto mais peso no estômago e nem azia 🍏

Quando faço os doces ninguém acredita que são sem glúten e sem leite de vaca e o melhor acham uma delícia ❤️. Estou muito feliz de poder comer tantas coisas deliciosas é muito mais leves e saudáveis



**marcia.takei.1** Sabores maravilhosos todos aqui em casa apaixonados pelos doces que faz bem 😍 depois de aderir ao curso teve uma melhora significativa na saúde de todos na minha casa ...



**amalia\_berto** O doce que faz bem transformou o paladar e os costumes meu e de minha família. Hoje em dia não conseguimos mais comer doces "tradicionais", carregados de açúcares e tantos ingredientes inflamatórios. Hoje nosso paladar é mais limpo e apurado. E o que mais agradeço ao DQFB, é que meu sobrinho estava com a glicose alterada e é louco por doces, ontem fez exames e as taxas baixaram graças a suas dicas e receitas Fran ❤️🙏🙏 Muito grata, sempre!

A família já experimentou e disse que ta aprovadíssimo, nem acreditaram que é saudável 😊 Já avisei que a partir de agora só farei doce saudável



# ALGUMAS DÚVIDAS QUE VOCÊ PODE TER SOBRE O DOCE QUE FAZ BEM:

## TENHO INTOLERÂNCIA OU ALERGIA AO GLÚTEN, POSSO FAZER OS DOCES?



**isaura.peixoto** Liberdade de comer doce. Faço restrição de gluten e lactose e com o doce que faz bem posso escolher o que comer sem ter alterações no meu quadro clínico. Amo ❤️



**mirianpauladecarvalho** Esse curso foi uma benção de Deus na minha vida, sentia muita vontade de comer doces, bolos tortas, mas sendo intolerante ao glúten só ficava na vontade, agora, além de sentir prazer comendo o que só me faz bem, melhora na saúde e despertar a outras pessoas a se alimentar melhor

SIM, TODAS AS MINHAS  
RECEITAS SÃO SEM  
GLÚTEN

## TENHO ALERGIA OU INTOLERÂNCIA LÁCTEOS E LACTOSE, POSSO FAZER OS DOCES?



**analuciapereira62** E todas eu posso comer!!!! Porque não posso usar leite. Eu Agradeço a Deus pela sua vida!!!



**valqueiroz.comersaudavel** Entrei no curso, por conta da alergia a proteína do leite do meu filho, e quem ganhou fomos todos nós aqui de casa, pois agora todos comem doces, principalmente bolo e brigadeiro saudáveis, saborosos e q são verdadeiros #docequefazbem 🥰

SIM, TODAS AS  
MINHAS RECEITAS  
SÃO SEM LÁCTEOS E  
LACTOSE



**Aprenda como fazer doces deliciosos e saudáveis, sem glúten, sem lácteos e sem lactose, e tenha a liberdade de comer doce sem culpa.**

**Clique aqui para seguir o meu perfil no Instagram:**

 [@francaleffi](https://www.instagram.com/francaleffi)