

Para conservar o valor nutritivo dos alimentos, evite, sempre que possível, batê-los no liquidificador. Use a peneira ou amasse-os.

O uso de sabonetes normais retiram a camada oleosa da pele, além da água quente e da bucha. Por isso o creme hidratante deve ser aplicado diariamente.

ARROZ DE LENTILHA

Ingredientes

3 copos (requeijão) de arroz cozido

1 copo (requeijão) de lentilhas cozidas es escorridas

3/4 xícara (chá) de queijo ralado

2 colheres (sopa) de azeite

1 folha de louro

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

sal, orégano, pimenta-do-reino e alecrim a gosto

Modo de fazer:

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a lentilha, o orégano, o louro, o sal e a pimenta-do-reino e deixe ferver. Retire do fogo, misture a lentilha com o arroz e coloque em uma travessa untada e polvilhada com queijo ralado. Salpique o restante do queijo e leve pra gratinar. Enfeite com alecrim. Rende 8 porções.