

QUER AJUDA PRA DIMINUIR O COLESTEROL RUIM?

SOJA, AZEITE, SUCO DE UVA, CHÁ VERDE E SARDINHA Eles são poderosos aliados na prevenção de males cardíacos. O segredo da longevidade de gregos e italianos era a dieta culinária rica em azeite e nozes - dois poderosos redutores do LDL (colesterol ruim).

Você é gordinha ou tem a Perna Muito Grossa: O melhor comprimento das saias é na altura do joelho. Não use sapato muito fechado, ou o tornozelo ficará enorme. Saias longas também funcionam bem. Nunca use meias-claras, que aumentam muito o volume das pernas - prefira sempre escuras.

ARROZ COM CHAMPAGNE

Ingredientes:

02 colheres (sopa) manteiga
02 colheres (sopa) cebola ralada
02 xícaras (chá) arroz
01 colher (chá) sal
02 xícaras (chá) caldo de galinha fervente
02 xícaras (chá) champanhe
passas claras (sem sementes)
01 colher (sopa) cúrcuma (açafão da terra)
amêndoas fatiadas e torradas

Modo de fazer:

Refogue a cebola na manteiga, junte o arroz e deixe fritar bem, com o sal. Adicione o caldo de galinha, a champanhe, as passas e o açafão e deixe cozinhar em fogo brando. Passe para uma travessa e espalhe as amêndoas por cima.