

### **Vegetais no controle da pressão alta.**

Pesquisas revelam que as pessoas que possuem uma dieta rica em verduras e frutas, e que comem pouca gordura apresentam os mesmos índices de controle da pressão alta, do que aquelas que recorrem ao controle da pressão, com o uso de remédios. Então, para controlar sua pressão.... que tal uma alimentação mais saudável, aos invés de se entupir de remédios, hein?

---

Mantenha os cremes longe do sol e da umidade, tudo isso pode estragá-lo, e causar danos a sua pele e cabelos. Antes de usar produtos importados, olhe se sua fórmula pode ser usada em nosso clima tropical.

---

### **BACALHOADA**

Ingredientes:

1 kg de bacalhau

1 "amarrado" (punhado) de cheiro verde

4 dentes de alho inteiros

1,5 Kg de batatas

6 cebolas médias

1/2 copo de azeite de oliva

4 ovos cozidos inteiros

sal, azeitonas pretas, salsa picada e 2 tomates sem pele.

Modo de fazer:

Deixe o bacalhau de molho desde o dia anterior. Cozinhe o bacalhau por 10 minutos em pedaços; coloque numa travessa e reserve a água. Descasque as batatas e cozinhe na água do bacalhau. Arrume na travessa com o bacalhau a batata, as cebolas fatiadas, cheiro verde, o alho, o azeite, os ovos cozidos inteiros, salsa, os tomates e o pimentão. Servir quente ou frio com arroz acompanhando.