

As fibras fazem emagrecer?

As fibras são um elemento dietético fundamental numa dieta. As fibras, só por si, não fazem emagrecer. No entanto, ao contribuírem para a sensação de estômago cheio, vão facilitar que uma dieta rica em fibras tenha menos quantidade de outros alimentos com excesso de gordura, ou de calorias que contribuem para o excesso de peso.

Hidratação e calor

O sol brilhando e nós aqui embaixo transpirando não é? O corpo, pele e cabelo exigem líquidos, sejam eles em forma de água, sucos, água de côco, etc. Seja quando falamos de pele, seja quando falamos de cabelos, ou quando falamos de saúde, o item é indispensável. Mas é agora, na estação mais gostosa e mais quente do ano, que os cuidados devem ser redobrados.

BATATINHAS CALABRESA

Ingredientes:

- 1 Kg de batatinhas pequenas
- 1 cabeça de alho socada
- 1 cebola grande ralada
- 1 copo de azeite
- 1 pacote pequeno de pimenta calabresa desidratada
- 1 copo de vinagre
- 4 folhas de louro
- sal a gosto

Modo de fazer:

Lave as batatas com casca, de preferência com o auxílio de uma escovinha, em água corrente. Seque-as bem (para que não respinguem gordura, quando forem ao fogo). Coloque em uma panela, de modo que se acomodem com alguma folga, as batatas e todos os outros ingredientes. Leve ao fogo, sem ficar mexendo, pois irá pipocar um pouco. Segure a panela, semi-tampada, e balance de vez em quando, com cuidado! Cozinhe de uma forma que as batatas fiquem al dente. Deixe esfriar bem. Guarde em potes e consuma no dia seguinte.