

Nossa saúde está diretamente relacionada com a alimentação adequada. Você duvida disso?

1. Evite dietas milagrosas em que há uma grande eliminação de peso em um curto período de tempo. Não faça uma alimentação baseada em somente um tipo de alimento ou nutriente.
-

O sal do mar estraga os cabelos e o sal no Shampoo será que também, estraga os cabelos?

O cloreto de sódio presente na maioria das formulações de shampoos é uma matéria-prima pura, diferente do sal impuro presente no mar, que danifica os fios. O cloreto de sódio dos shampoos não resseca os cabelos e é usado para dar a consistência do shampoo, não permanecendo nos fios.

BIFE DE BATATA

Ingredientes:

2 xícaras de batata crua, ralada com casca
1 xícara de cenoura ralada fininho
1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de cebola picadinha
1/4 de xícara de cebolinha picada
1 ovo ou farinha de rosca até dar consistência
salsa
sal a gosto

Modo de fazer

Misturar todos is ingredientes e formar os bifes. Assar em forma untada.