

Cuidando das hortaliças

Para acabar com fungos e contaminações em verduras... É muito importante banhar as verduras que são consumidas em saladas cruas em uma solução de 1 colher de vinagre por 1 litro de água, durante trinta minutos.

QUER EVITAR ESTRIAS

Prevenção

- Procure manter o peso estável;
 - Na gravidez, evite engordar entre 9 quilos e 12 quilos, conforme recomendação médica.
 - Hidrate a pele com produtos adequados a sua pele, Creme de Massagem, Loção Hidratante com Colágeno ou um bom Leite Hidratante.
-

BIFE RECHEADO

Ingredientes:

600 g de coxão mole cortado em 1 bife grande

50 g de bacon

1 cebola pequena

50 g de presunto cozido

2 ovos

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

3 colheres (sopa) de leite

2 xícaras (chá) de caldo de carne

óleo, sal e pimenta do reino

Modo de fazer:

Bata os ovos com a farinha, o queijo ralado, a salsinha, o leite, 1 pitada de sal e frite. Tempere o bife, com sal e pimenta; coloque a fritada, sobre o bife, cubra com o presunto, enrole-o sobre si mesmo e prenda bem apertado com um pedaço de barbante. Refogue o bacon picado, a cebola em rodelas, coloque a carne, deixe dourar de todos os lados, junte 1 xícara de caldo e cozinhe em fogo lento. Durante o processo de cozimento, vá acrescentando o caldo restante. Quando estiver bem macio, retire o barbante e sirva.