

O palmito é rico em fibras e potássio, um mineral amigo do coração. Como possui baixo teor de açúcares é um alimento perfeito para diabéticos.

Refrigerante: o ideal é passar bem longe dele, pois não tem nada a acrescentar - são as chamadas calorias vazias. Mas, caso você não consiga ficar sem a bebida gasosa no refrigerador, ponha no carrinho apenas o tipo diet ou light. A diferença é gritante: enquanto um copo de 200 ml há menos de 1 kcal, o outro bate a casa dos 80 kcal

CHANTILLY FALSO

Ingredientes:

1 xícara de leite

1 xícara de açúcar

1 colher (sopa) de emulsificante

Modo de fazer:

Coloque os ingredientes na batedeira e bata até formar um creme (aproximadamente 10 minutos).