

CONSERVA DE BERINJELA (DIET)

Ingredientes :

4 berinjelas cortadas em cubo
2 cebolas cortadas em cubo
1 pimentão vermelho cortado em cubo
2 dentes de alho inteiros
1 xícara de chá de azeite
1 xícara de chá de uva passa preta
1/2 xícara de chá de nozes
sal
orégano

Modo de fazer:

- Coloque em uma forma a berinjela, a cebola, o pimentão e o alho e leve ao forno médio sem tampar por 20 minutos ou até que murche.
 - A parte, em uma panela, coloque o azeite para aquecer com o orégano. Regue sobre a berinjela assim que ela sair do forno e salpique as uvas passas e as nozes. Deixe esfriar tampada e guarde em vidros.
 - Deixe descansar por 4 dias e sirva como acompanhamento de folhas verdes.
-

Dicas:

O secador de cabelos sempre deve ser utilizado a, no mínimo, 20 centímetros de distância dos fios.

A razão é que o ar quente muito próximo do couro cabeludo deixa os cabelos ressecados e rebeldes.

Se você se cuida, deve ter o hábito diário de passar cremes no rosto.

Lembre-se de passá-los também no pescoço para evitar rugas precoces e linhas de expressão. É muito rápido e sua pele fica linda!
