

*É só pensar em dieta que todo mundo já lembra da famosa e velha saladinha. Mas, o que muitas pessoas não sabem, é a quantidade de calorias que esse prato, aparentemente inocente, pode esconder.*

Fundamentais para o bom funcionamento do corpo, as frutas, legumes e verduras possuem grande parte dos nutrientes necessários ao indivíduo. Por isso, preste muita atenção nos ingredientes que você vai incluir na salada para não transformá-la numa fonte de gordura .

---

### **Por que a limpeza diária de pele é importante?**

Por uma questão de higiene, todo tratamento cosmético deve ser iniciado pela limpeza de pele; porém, mais do que higiênico, esse procedimento deixa a pele em condições favoráveis para receber qualquer produto cosmético: a pele limpa torna-se mais clara e macia; os poros ficam desobstruídos facilitando as trocas entre o organismo e o exterior e, conseqüentemente, a ação dos produtos sobre a pele é mais eficaz.

---

### **CUCA DE GOIABADA E BANANA**

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/3 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente
- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 200g de goiabada (pode ser cascão) cortadas em fatias finas
- 4 bananas-nanicas ou prata grandes cortadas em fatias de 0,5cm de espessura no sentido do comprimento
- canela em pó e açúcar para polvilhar

Modo de fazer:

- Bata bem o açúcar com a manteiga e as gemas até obter um claro e fofo.
- Adicione o leite, intercalando com a farinha peneirada com o fermento e o sal, misture rapidamente sem usar a batedeira até os ingredientes secos ficarem incorporados à massa
- Bata as claras em neve e adicione à mistura anterior, mexendo delicadamente. Coloque metade da massa em uma assadeira, untada
- Distribua as fatias de goiabada sobre a massa espalhada e cubra com o restante da massa. Por cima, arrume as bananas e polvilhe com canela e açúcar.
- Asse em forno moderado (180graus), pré aquecido, por 30a40 minutos ou até dourar ligeiramente.

