

Para conservar o valor nutritivo dos alimentos, evite, sempre que possível, bate-los no liquidificador. Use a peneira ou amasse-os.

---

Você quer esfoliar o rosto?

Antes de esfoliar o rosto retire toda a maquiagem.

- Passe o produto suavemente, com movimentos circulares, no rosto molhado.
  - Capriche na região do nariz, onde há maior concentração de cravos.
  - Se a pele ficar vermelha ou arder, retire o produto imediatamente.
  - Lave com água morna e aplique o hidratante facial.
- 

## **ESTROGONOFE PRÁTICO DE FRANGO**

Ingredientes:

1 colher (sopa) de óleo

500 g de peito de frango cortado em cubos

½ xícara (chá) de polpa de tomate

1 envelope de creme de cebola

3 xícaras (chá) de leite

100 g de cogumelos em conserva cortados em fatias

Modo de fazer:

Em uma panela, aqueça o óleo de milho em fogo médio e doure o frango. Junte a polpa de tomate e o conteúdo do envelope de creme de cebola dissolvido no leite. Cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos ou até engrossar. Retire do fogo e adicione os cogumelos. Sirva em seguida.