

## **FAROFA TROPICAL**

Ingredientes:

01 manga madura e firme, picada em cubos médios

1/2 abacaxi maduro, cortado em cubos médios

01 maracujá (só as sementes)

01 cebola picadinha

02 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada

02 colheres de sopa de salsinha picada

02 colheres de sopa de manteiga

Modo de fazer:

Em uma panela média, acrescente a manteiga e deixe aquecer. Coloque a cebola picadinha e deixe murchar. Acrescente as frutas, o sal e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar bem antes de colocar a farinha de mandioca . Por último, acrescente a salsinha picada.

---

### **Palmito:**

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.

---

### **Cuide de seus pés**

- Alterne salto alto com saltos baixos para dar um descanso aos pés.
  - Não tenha medo de passar vergonha, se vai andar longas distâncias e está de salto, coloque um tênis (mesmo que esteja de tailleur. Cuidar da saúde também é moda).
-