

**FRUTAS E VERDURAS** - Antioxidantes naturais, , combatem os radicais livres (subprodutos das células) e estão presentes em abundância em frutas (laranja, manga e maçã) - reduzem essas moléculas tóxicas que em excesso comprometem o funcionamento do organismo e aceleram o seu envelhecimento

---

## ALIMENTOS FEMININOS

**CARNE DE VACA** - teor protéico - colabora para a firmeza dos músculos, evitando a flacidez. Rica em aminoácidos, lisina e a cisteína, responsável por manter mais fortes e brilhantes os fios.

---

## FLAN DE COCO E AMEIXA

### Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g)
- 1 caixinha de Creme de Leite
- 1 vidro de leite de coco
- 1 lata de ameixa preta em calda

### Modo fazer:

Junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água fria e leve ao fogo, em banho-maria, para derreter. Bata no liquidificador com o Creme de Leite, o leite de coco e a calda da ameixa até obter um creme homogêneo. Pique as ameixas e junte ao creme, misturando delicadamente. Despeje em uma fôrma com furo central (19 cm de diâmetro) untada com óleo e leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas. Desenforme e sirva a seguir.