

MANDIOCA CONSERVADA POR MAIS TEMPO

Logo que comprar mandioca, descasque-a imediatamente, parta ao meio, e deixe de molho numa vasilha plástica na geladeira totalmente encobertos em água com sal (1 colher de sopa rasa de sal para 1 litro de água). Atenção! Não esqueça! Para cozinhá-los use apenas água sem sal, pois a mandioca já terá absorvido o sal suficiente.

CABELOS BONITOS

· Se seus cabelos estão ressecados e sem brilho: Seja qual for a causa (tintura, sol, cloro, estresse), use produtos que contenham vitaminas B5 e C, e faça banhos de creme e hidratação regularmente

FORMA DOURADA

Ingredientes:

06 salsichas de frango cortadas em rodela

01 xícara (chá) de leite

04 pães de forma light em pedaços

03 ovos

01 xícara (chá) de queijo minas ralado

1 xícara (chá) de requeijão light

noz-moscada

sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque as salsichas em um refratário untado. Ferva o leite, retire do fogo e adicione o pão. Mexa bem. Adicione as gemas, o queijo e o requeijão. Tempere com a noz-moscada e o sal e adicione por último as claras em neve. Cubra as salsichas e leve ao forno médio por cerca de 30 minutos ou até dourar.