

Os alimentos ricos em vitamina A devem ser priorizados nas dietas alimentares. São encontrados nos vegetais verde-escuros e nas frutas e legumes amarelo-laranja, como espinafre, mamão, cenoura, batata-doce, entre outros.

Todo inverno é a mesma coisa: a pele fica opaca, racha, seca e até escama. Se você quer exibir uma pele lisinha e saudável antes do sol raiar, comece agora mesmo a cuidar da sua. Ela vai adorar! Para recuperar o brilho da pele, o ideal é tomar bastante líquido hidratando a pele de dentro para fora e usando um bom hidratante.

FRANGO CREMOSO FÁCIL

Ingredientes

1 Kg de filé de peito de frango
1 pacote de sopa de cebola
1/2 copo de água
1 copo de requeijão cremoso (ou, se desejar, um pouco mais)
2 cenouras grandes raladas no ralo grosso
1 lata de milho verde
batata palha para enfeitar

Modo de fazer:

Passar os filés de frango na sopa de cebola e arrumar um ao lado do outro em um refratário untado. Regue com 1/2 copo de água e cubra com papel alumínio. Leve ao forno até o frango ficar macio (aproximadamente 20 minutos). Retire do forno e despeje sobre o frango as colheradas de requeijão. Espalhe a cenoura e o milho verde e volte ao forno por mais 5 a 10 minutos sem cobrir. Decore com a batata palha. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e salada de folhas.