

## **Limpeza do moedor de carne**

Para limpar o moedor de carne. Moa nele uma batata crua ou um pedaço de pão velho.

---

## **MAQUIAGEM DE PRIMAVERA**

A primavera já chegou e traz mais cores para o visual das mulheres. É tempo de arriscar tons mais alegres e cítricos para ficar com a cara da estação das flores.

"As cores que estão em alta são laranja, rosa e verde cítricos. Os tons se destacam em peles bronzeadas e podem ser usados em sombras compactas".

---

## **KIBE VEGETARIANO**

Ingredientes:

02 xícaras (chá) proteína soja granulada fina

02 xícaras (chá) trigo para kibe

água para hidratar a soja e o trigo

½ copo iogurte natural

04 dentes de alho picados

½ xícara (chá) hortelã picada

02 cebolas grandes picadas

04 colheres (sopa) azeite

sal e pimenta preta moída a gosto

óleo ou azeite para untar a forma

Modo de fazer:

Coloque o trigo e a proteína de soja para hidratar em água por 30 minutos (separados). Escorra e esprema, para tirar o excesso de água.

Bata no liquidificador o iogurte com o alho, a hortelã, as cebolas, azeite, sal e pimenta. Misture em uma tigela, o trigo, a proteína de soja e a mistura do liquidificador e arrume numa forma bem untada.

Asse em forno médio por 40 minutos, aproximadamente. Regue com azeite e decore com folhas de hortelã e nozes.