

- **CENOURA:** A principal riqueza nutritiva da cenoura é o caroteno, um elemento que durante a digestão se transforma em vitamina A, muito importante para os olhos, a pele e as mucosas. Também é um alimento ótimo para regimes porque não tem gorduras. Por ser um legume tão rico, recomenda-se o consumo de pelo menos duas cenouras médias por semana.

Escovas arredondadas são melhores para dar forma aos cabelos; as de diâmetro maior alisam, as estreitas dão volume. Escovas de cerdas unidas são mais indicadas para cabelos lisos, as de cerdas separadas para cabelos crespos. Será que você estava usando a certa??

LEITE CONDENSADO CASEIRO

Ingredientes:

1 litro de leite

240 g de açúcar

1 colher rasa de amido de milho

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

Modo de fazer:

Dissolva o amido de milho em um pouco de leite. Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo brando sem parar de mexer e deixe cozinhar até dar o ponto.