

Dicas para ter um verão saudável:

- Ao consumir bebidas em lata, lave bem as suas bordas ou use um canudinho;
 - As frutas e vegetais também precisam ser bem lavados e os alimentos perecíveis devem ser conservados no refrigerador;
-

BIJUX: A MODA É FOFA

Os acessórios românticos estão na moda. As borboletas e as libélulas invadiram o Brasil, elas estão nas roupas, nos brincos, nos anéis, nos broches e até nos grampos de cabelos. A modinha, que chegou com a primavera, se firma no verão e traz frescor e brilho para as peças, tudo em prata e strass. Outra tendência da estação é mistura de matérias; fitas coloridas, rendas, rosinhas de crochê e cadarços de seda misturam-se às bijoux. O resultado é um visual mais leve e romântico, ideal para usar com roupas claras e batas soltinhas e frescas.

LEITE CONDENSADO DIET

Ingredientes:

01 xícara de chá de leite em pó desnatado

1/2 xícara de chá de água fervente

1/2 xícara de chá de adoçante culinário Tal e Qual

01 colher de sobremesa de margarina light

Modo de fazer:

Bata tudo no liquidificador durante 5 minutos e está pronto para usar. Deixe gelar para endurecer .