

## Economizar com ar condicionado

O uso do condicionador de ar é um dos principais responsáveis pelo consumo exagerado de energia elétrica da casa. Algumas dicas úteis podem minimizar os gastos provocados por este eletrodoméstico.

>> Sempre mantenha as portas e janelas bem fechadas, para evitar a entrada de ar quente do ambiente externo. Se possível, vede as frestas com algum tipo de esponja ou espuma para aproveitar melhor o ar.

>> Limpe os filtros periodicamente. Filtros sujos impedem a livre circulação do ar e forçam o aparelho a trabalhar mais, gastando mais energia.

---

Não esprema ou coce as espinhas. Esse procedimento é arriscado pois pode formar cicatrizes. Além disso, os cravos contêm bactérias e fungos que podem se espalhar pela pele até na corrente sanguínea, causando problemas à saúde. Dê preferência a cosméticos à base de gel, no lugar dos antigos à base de óleo.

---

## **PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE**

Ingredientes:

01 copo de iogurte natural

03 ovos inteiros

01 colher (sopa) de sal

02 colheres (sopa) bem cheias de margarina

500 g de queijo meia cura ralado

500 g de polvilho doce

requeijão

Modo de fazer:

Bata no liquidificador os 4 primeiros ingredientes, junte em uma vasilha a mistura com o queijo e vá colocando aos poucos o polvilho.

Amasse com as mãos e deixe-a que descanse por alguns minutos.

Faça bolinhas, coloque em assadeira sem untar e leve ao forno bem quente.

Depois de pronto recheie com o requeijão.