

Para saber se o abacaxi está maduro

Para ver se está maduro e pronto para ser consumido, puxe uma folha da coroa - ela deve sair com facilidade. Tem aroma adocicado quando maduro. Partes moles e escuras indicam machucados.

A melhor maneira de ficar sempre com o corpo em dia é ter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos regularmente, mas pra quem não tem tempo, não gosta ou quer uma mãozinha nesta batalha, há inúmeras opções estéticas com injeções, massagens, ultrassom e até cremes. Mas não se esqueça, procure sempre um profissional capacitado para fazer o tratamento.

PAVÊ DE LARANJA

Ingredientes:

300 g de biscoito champagne

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

suco de 4 laranjas pequenas e um pouco azedas

200 ml de leite

2 colheres (sopa) de achocolatado em pó

Modo de fazer:

Esprema os laranjas. Coloque o suco no liquidificador com o leite condensado e o creme de leite. Bata até formar um creme espesso. Reserve. Misture o leite e o achocolatado. Mergulhe cada biscoito no leite e coloque em uma forma. Coloque uma camada de biscoito e uma camada do creme que está no liquidificador. Uma camada de biscoito e por último uma camada de creme. Coloque na geladeira para gelar. O ideal é servir depois de 12 horas na geladeira para que o biscoito fique mole. Se quiser poder picar alguns gomos de laranja e misturar ao creme antes de rechear.