

## **Esponjas estragadas**

Quando notar que as esponjas estão ficando feias e ásperas, deixe-as submersas uma noite inteira em água salgada. Assim você elimina as bactérias e prolonga a vida de suas esponjas.

---

## **Realçando o brilho dos fios**

Cabelos ásperos, sem brilho e movimento, opaco; esses são alguns sintomas de um cabelo que de alguma forma está sendo agredido. Fique alerta aos fatores responsáveis comuns: Sol, vento, maresia, água do mar, produtos químicos, poluição e cloro, resíduos de cosméticos. Pequenos cuidados podem ajudar muito. Usar shampoo e cremes adequados ao seu tipo de cabelo pode melhorar e muito.

---

## **PURÊ DE MAÇÃS**

Ingredientes:

01 kg de maçãs

½ limão

½ copo de água

50 g de manteiga

Modo de fazer:

Descasque as maçãs. Corte em gomos e tire as sementes. Leve ao fogo brando com o suco de limão e a água, mexendo de vez em quando. Bata o purê com uma colher de pau e junte a manteiga.

Sirva com carne assada.

(Não bata no liquidificador por que pode virar molho).