

ROCAMBOLE DE FRANGO

Ingredientes:

500g de peito de frango moído
1 ovo
1 pacote de creme de cebola
1 colher de sopa de salsa picada
50g de bacon picado
4 fatias de presunto
100g de requeijão cremoso
50g de azeitonas pretas sem caroço picadas
margarina e molho de soja

Modo de fazer:

- Misture os 5 primeiros ingredientes. Abra em um retângulo de mais ou menos 15x25cm.
 - Espalhe o presunto e sobre ele o requeijão cremoso e as azeitonas. Enrole como rocambole, feche bem e coloque em um refratário raso com a margarina e o molho de soja.
 - Leve ao micro em Potencia Alta de 15 a 18 minutos, invertendo a posição na metade do tempo.
 - Deixe 10 minutos no tempo de espera. Decore a gosto.
-

Dica:

Para eliminar a placa bacteriana, troque a escova de dentes a cada dois meses. De acordo com os dentistas, as bactérias alojam-se na base das cerdas e, depois desse período, a escova perde muito do seu poder de limpeza.

Você é do time do - faça você mesma - e depila as sobrancelhas em casa com pinça?

Diminua a dor fazendo a depilação depois do banho, quando os poros estão dilatados, ou passando gelo sobre a região antes de colocar a pinça em ação.
