

- Para que seu intestino funcione direitinho:
- Saladas de folhas verdes, legumes, assim como frutas e produtos integrais (que contêm fibras), podem ser consumidos à vontade, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras; Porém, é muito importante que junto você faça a ingestão de líquidos freqüente, especialmente água, sucos e chás. É essencial nos dias de calor também para manter o organismo hidratado, repondo a água e os sais minerais perdidos no suor;

---

Você está sentindo coceira nos cabelos? Então preste atenção! Sinais constantes de coceira, vermelhidão e caspa podem estar relacionados à sensibilidade do couro cabeludo. Observe se você está utilizando shampoos adequados a suas necessidades.

---

### **SALADA MARROQUINA**

Ingredientes:

01 ½ xícara de trigo em grãos cozidos

01 peito frango cozido e desfiado

02 maçãs verdes picadinhas

½ xícara de uvas passas brancas

½ xícara de uvas passas escuras

½ xícara de hortelã picado

½ xícara de salsinha picada

01 cebola média picadinha

suco de 1 limão

01 colher (sopa) de azeite de oliva

250 g de maionese

½ colher (sobremesa) sal

01 pimentão picadinho (opcional)

Modo de fazer:

Misture tudo e sirva gelada.

