

Para retirar gordura do forno, ligue-o ao máximo, deixe esquentar bem e depois desligue. Na parte de cima, coloque uma panela com amônia e, na de baixo, outra panela com água fervente. Deixe ficar de um dia para outro. Depois é só passar um pano com sabão neutro e lavar com água.

Primeiros sinais

Aos 25 anos, em média, tem início um processo de desidratação, causando o enrijecimento do colágeno. Surgem daí as primeiras linhas conhecidas como “pés de galinha” que são agravadas por uma lentidão da microcirculação. Com o tempo e a repetição dos movimentos, os tecidos se distendem tornando-se flácidos e o tônus muscular diminui marcando mais as rugas.

SANDUÍCHE DE FORNO

Ingredientes:

08 fatias de pão de fôrma
01 vidro pequeno de cat chup
½ xícara (chá) de leite
08 azeitonas verdes picadas
03 colheres (sopa) de cheiro verde picado
100g de mussarela ralada
01 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
Manteiga

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno em temperatura alta (200 graus). Unte uma fôrma refratária com manteiga, forre-a com 4 fatias de pão de fôrma e reserve. Numa panela, aqueça a manteiga, junte o molho de tomate e o leite, deixando ferver. Junte as azeitonas picadas, o cheiro verde, metade da mussarela ralada e misture bem. Despeje a mistura obtida sobre o pão torrado e cubra com as 4 fatias de pão restantes. Salpique sobre o pão a mussarela, o queijo parmesão e os pedacinhos de manteiga. Leve ao forno pré-aquecido para gratinar.