

- Troque o refrigerante por suco de fruta, alguns sucos naturais apresentam até mais calorias do que um refrigerante, porém têm a vantagem de fornecer vitaminas e minerais essenciais para o organismo.

CABELOS CACHEADOS - Volume Sobre Controle

Essa história de sair de cabelos molhados pelas ruas achando que vai conter o volume dos cachos por muito tempo não dá certo. Resolva o assunto em casa, usando um condicionador e um creme para pentear sem enxágüe. Aí sim você ajuda a controlar a aparência dos cabelos pelo resto do dia.

SOBREMESA DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 1 kg de batata doce amarela
- 1 kg de açúcar refinado
- 1 vidro de leite de coco
- 1 pacote de gelatina s/ sabor vermelha royal

Modo de fazer:

Cozinhe a batata doce e esprema. Coloque na panela e leve ao fogo, junto com os demais ingredientes. Mexa até dar o ponto de brigadeiro. Unte um tabuleiro com margarina, despeje e deixe esfriar de um dia para o outro. Corte em cubinhos e, se preferir, passe-os em açúcar cristal