

Agora no verão, evite consumir alimentos muito gordurosos, como feijoada, carnes gordas e frituras, pois eles dificultam a digestão e provocam mal-estar. Dê preferência às carnes magras (peixes e aves), de preferência, grelhadas ou cozidas; Você evita o mal estar e o colesterol também.

Você quer ter cabelos saudáveis e bonitos?

Então, no lugar da água quente, experimente lavar os cabelos com água morna ou fria, que deixam o couro cabeludo menos oleoso e possibilita que os fios fiquem mais brilhantes.

SORVETE CREMOSO DE GOIABA

Ingredientes:

01 kg. de goiaba vermelhas e maduras

02 xícaras (chá) de água

03 xícaras (chá) de açúcar

04 claras em neve

02 latas de creme de leite

Modo de fazer:

Bata no liquidificador os 3 primeiros ingredientes e passe pela peneira.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até cozinhar. Despeje ainda quente sobre as claras em neve e bata até conseguir um creme firme. Misture o creme de leite e leve ao congelador até endurecer. Remexa o sorvete de vez em quando para que gele por igual.