

FIQUE DE OLHO!

Análise feitas pela Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde e pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor constataram que 52% do sal vendido no país é fabricado de forma irregular. Ou não inclui iodo na fórmula ou vem com a quantidade inferior à estipulada pela legislação. A falta deste mineral no organismo é grave. Se a grávida não consumir Iodo suficiente, a criança pode nascer com surdez ou nanismo. Nos adultos, a preocupação é com o bócio (também conhecido como papo), retardamento mental e o hipotireoidismo, doença que ocasiona fadiga crônica, apatia e aumento de peso. No Brasil, é proibido por lei vender sal sem iodo desde 1956.

Como escolher a máscara para os cílios?

Preto e marrom escuro são as cores universais; o marrom promove um efeito mais suave. · Ponha a data em sua máscara quando comprá-la e troque-a a cada três meses para evitar ressecamento e proliferação de bactérias. · Dica: Guarde o aplicador de máscara velha. Depois de limpo com removedor de maquiagem, ele pode ser usado para separar os cílios.

SUFLÊ DE CHOCOLATE

Ingredientes

200 g de chocolate meio amargo
200 g manteiga
04 gemas
200 g de açúcar
04 claras em neve

Modo de fazer:

Bata as claras em neve e reserve. Derreta o chocolate juntamente com a manteiga em banho-maria. Bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura leve e fofa. Quando a mistura de chocolate e manteiga estiver fria, adicionar à mistura das gemas. Por último, adicionar as claras, misturando delicadamente. Assar em forno quente por 45 minutos.

Obs: esta receita fica bem cremosa com um suflê.