

Para ter pernas durinhas - Não há método mais seguro de combater a flacidez das pernas do que a prática regular de esportes. Simples hábitos podem reverter em grande benefícios - trocar o elevador pela escada, por exemplo, é uma boa pedida, e dispensa academias. A corrida e a bicicleta são os principais benfeitores das pernas. "São ótimos exercícios e dispensam o uso de equipamentos."

Quando acontecer de cair muito sabão em pó na máquina de lavar, coloque um pouco de sal, para reduzir a espuma.

SOUFLÉ DE QUEIJO PRÁTICO

Ingredientes:

3 ovos

1 xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de margarina

1 pacote de queijo ralado

sal se necessário

Modo de fazer:

Bater as claras em neve. Juntar as gemas e os outros ingredientes mexendo bem a cada adição (a massa fica meio líquida). Unte levemente um pirex redondo com margarina e coloque a mistura. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até ficar bem dourado. Servir imediatamente.