

TORTA LEVE DE ARROZ

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100g de mussarela (opcional)
- orégano para polvilhar (opcional)
- tomate para decorar (opcional)

Modo de fazer:

Bata no liquidificador o arroz, os ovos, o leite, o óleo e o queijo ralado. Fora, misture o fermento. Coloque em refratário untado e polvilhado com farinha de rosca. Leve ao microondas por 8 a 10 minutos na potência alta. Retorne por 10 minutos no modo grill ou dourar. Ou se desejar, cubra com mussarela e decore a gosto com tomate e orégano. Retorne ao microondas por 2 a 3 minutos na potência alta.

Quer um rosto sem rugas? Capriche na dieta

O segredo de uma pele jovem pode estar no prato. É o que revela um novo estudo australiano publicado no Jornal do Colégio Americano de Nutrição. Ao analisar os hábitos alimentares de 400 adultos na Austrália, na Grécia e na Suécia, os pesquisadores notaram que tinha menos rugas quem se esbaldava com vegetais, frutas, óleo de oliva e peixes. Segundo eles, os responsáveis pelo feito são os famosos antioxidantes, encontrados nesses alimentos e agora também presentes nas fórmulas de diversos cosméticos.

Quer cabelos brilhantes?

Sempre lave bem os cabelos para retirar resíduos de produtos e poluentes. Aplique e retire bem os condicionadores, e tome cuidado com condicionadores live-in, porque o cabelo pode absorver demais e atrair poeira e ficar oleoso e opaco. Com condicionadores normais, use pouca quantidade e aplique do meio para as pontas, nunca na raiz.
