



Vinagre de maçã no cabelo? Saiba quais são os benefícios da prática

Pepino para diminuir o inchaço dos olhos e esfoliante de açúcar e mel são apenas algumas das receitas caseiras que utilizamos, mas tem outra prática utilizando um ingrediente presente em nossa cozinha que possui diversos benefícios: aplicar vinagre de maçã no cabelo. O vinagre de maçã pode ser usado desde combater cravos até desintoxicar a dieta, mas ele vai além, sendo um tratamento poderoso para os fios.

A versatilidade do ingrediente fez com que ele se destacasse nos cuidados com o cabelo, isso sem contar a acessibilidade e o custo benefício do produto. Se você está surpresa com o poder da aplicação do vinagre de maçã no cabelo, continue com a gente pois trazemos tudo o que você precisa saber sobre a prática.

Os benefícios

Aplicar o vinagre de maçã no cabelo possui diversos benefícios, mas todos eles possuem algo em comum: tornar o seu cabelo e o couro cabeludo mais saudável e mais bonito. Quando aplicado no couro cabeludo, o vinagre de maçã pode oferecer propriedades curativas para a região, isso porque o ingrediente possui propriedades antibacterianas e antifúngicas que ajudam a manter o pH da região equilibrado. Esse também é o motivo dele ser um ótimo aliado no tratamento da caspa.

Outro benefício da aplicação do vinagre de maçã no cabelo é o fato dele reduzir o desbotamento da cor. Quando usado nos cabelos tingidos, o ingrediente ajuda a fechar as cutículas, e assim mantém a vitalidade da cor. Além de fechar as cutículas, o vinagre ajuda a fortalecer e suavizar, deixando

o cabelo macio, forte e brilhante.

Mas se uma das suas grandes queixas é o frizz presente em seu cabelo, acredite, o vinagre de maçã também irá te ajudar. Uma vez que ele ajuda a suavizar o cabelo, ele é capaz também de manter o frizz sob controle, o que o torna um queridinho de quem possui cabelo cacheado e crespo.

Somando à lista de benefícios, temos a redução da perda de cabelo, que acontece graças a capacidade de equilibrar o pH do couro cabeludo e limpar o folículo capilar da sujeira. Isso nos leva ao último benefício da aplicação do vinagre de maçã no cabelo, a ajuda na limpeza, tirando o acúmulo de produtos presentes em nosso cabelo.

Como usar

O vinagre de maçã é levemente ácido, por isso, é recomendado dissolver o ingrediente com água, pois assim ele irá prolongar a vida útil da cor do cabelo tingido. Você pode testar diferentes diluições até encontrar a ideal para o seu cabelo, mas, em geral, você pode seguir as seguintes medidas:

- misture 500 ml de água com 100 ml vinagre em um borrifador;
- com o cabelo limpo, borrife pelo couro cabeludo, até que toda a cabeça esteja revestida;
- deixe agir por dois a cinco minutos e enxágue com água fria;
- siga seu tratamento com um condicionador leve e sua finalização de costume.

O tratamento pode ser realizado com o vinagre de maçã tradicional, aquele que encontramos no supermercado, mas caso você deseje potencializar, vale apostar em produtos capilares



que contêm o ingrediente. Abaixo separamos algumas opções que irão

te ajudar a conquistar fios ainda mais bonitos.

Como tirar mancha de base de maquiagem das roupas

Estar se maquiando e derrubar base ou corretivo na roupa ou no lençol é super frustrante e instantaneamente bate aquele desespero de ter estragado e manchado o item para sempre. Por conter óleo na composição e um pigmento super potente, esses produtos de beleza são super difíceis de serem completamente removidos de tecidos, mas acredite, existe um passo a passo simples e eficaz de como tirar a mancha de base das suas roupas.

Por mais que a gente tome todo cuidado do mundo, é muito comum sujar as roupas de maquiagem, ou você nunca foi colocar uma blusa depois de pronta e sujou toda a gola? Então, para te ajudarmos a aumentar a vida útil de suas peças e mantê-las perfeitas por mais tempo, continue aqui que nós te mostramos como tirar mancha de base e corretivo de todos os tipos

de tecido:

Como falamos anteriormente, por conter óleo na composição, a base é um dos produtos de maquiagem mais difíceis de serem removidos de peças de roupas e a grande maioria das pessoas acha que quando derruba algumas gotas de base ou corretivo em tecidos, é caso perdido. Mas, com um pouco de esforço é possível salvar seus itens. A melhor forma de como tirar manchas de base é com os seguintes ingredientes:

- 1 colher de café;
- 1 escova de dente;
- 1 detergente neutro;
- Sabão em pó OMO.

Comece usando a colher para remover o excesso de produto, tomando cuidado para não espalhar para outras áreas da peça, por isso

é importante usar uma colher de café pequena, e não uma de sopa. Em seguida, molhe a região e aplique algumas gotas de detergente neutro sob a área, espalhando e esfregando de leve com uma escova de dente macia, fazendo movimentos circulares. Tome cuidado para não esfregar com força e danificar o tecido, principalmente se for um tecido delicado. Após o cuidado pontual com as áreas manchadas, lave a peça normalmente com um sabão em pó de qualidade, o OMO é ideal, porque além de remover as manchas de primeira, deixa um perfume super gostoso na roupa.

Com esse passo a passo de como tirar manchas de base parece fácil, né? Ah, mas atenção! É importante não demorar muito para fazer esse processo, com a mancha seca e absorvida pelo tecido, fica muito mais difícil removê-la! Então, corra para

a lavanderia assim que derrubar o produto na peça, suas chances de salvá-la serão muito maiores!

a mancha não saiu depois da lavagem?

Se depois de todo esse processo, a mancha de base ainda estiver lá, aposte em um pouco de água oxigenada ou vinagre branco para auxiliar na remoção. Nesse caso, tudo o que você precisa é umedecer a região com vinagre de vinho branco, esfregar com um pano, uma escovinha macia ou a escova de dente citada acima, até que a mancha saia completamente e, se necessário, acrescentar um pouco de água oxigenada, água e detergente líquido. Basta misturar os ingredientes e esfregar novamente. Depois, é só enxaguar a roupa e lavá-la normalmente depois.





Como o uso das redes sociais aumentou a busca por cirurgias plásticas no Brasil



Você já parou para pensar o quanto o uso frequente e exagerado das redes sociais impacta na forma como enxergamos a nós mesmos? Segundo um estudo realizado pela Kantar, durante a pandemia do COVID-19, só no ano de 2020 no Brasil, o aumento no uso das redes sociais alcançou uma taxa de 40%. Então, seria inocência pensar que esse número não teria um efeito direto em nossa saúde mental e psicológica. Estudiosos sugerem, que o fato de passarmos grande parte de nossos dias engolidos por nossos smartphones e nos vendo através de uma câmera, aumentou exponencialmente a obsessão pela autoimagem e pela busca incessável por uma perfeição irreal, o que fez crescer a procura por cirurgias plásticas ao redor do mundo.

Na verdade, o buraco é bem mais embaixo. Não foi só o contato com edições exageradas e com vidas maquiadas que levaram ao desenvolvimento, em uma parte significativa da população, dessa obsessão pela própria aparência, e no aumento da procura por cirurgias plásticas e procedimentos estéticos. A necessidade de usarmos softwares destinados a chamadas de vídeo durante a pandemia, por exemplo, seja para trabalhar ou para nos conectarmos com amigos e familiares, também influenciou. Pense comigo, quando estamos em uma vídeo chamada, é comum deixarmos a câmera maior no modo selfie, certo? É natural ficarmos nos olhando. Como em uma reunião via Zoom, as atenções podem estar focadas na nossa

imagem, e pela primeira vez desde que nascemos, temos um 'espelho' nos mostrando cada movimento do nosso rosto enquanto falamos, respiramos, sorrimos ou expressamos qualquer reação. Essa atenção demasiada só fez com que as pessoas começassem a notar pontos em seus rostos que antes passavam despercebidos, e agora são vistos como defeitos que precisam de reparos.

Para entendermos melhor o assunto, e como as redes sociais influenciaram no aumento das cirurgias plásticas no Brasil e no mundo, entrevistamos o Dr. Frederico Keim, otorrinolaringologista e um dos cirurgiões plásticos mais renomados do país. Confira:

doutor, você acredita que o aumento do uso das redes sociais e a criação de novas plataformas - como o TikTok -, influenciaram no aumento da busca por cirurgias plásticas? se sim, porquê?

Dr. Fred: "Sem dúvidas o aumento no uso das redes sociais alavanca a busca por cirurgias plásticas. Isso acontece porque as pessoas passam a ter mais contato com imagens irreais - seja pelo uso de photoshop ou filtros - que projetam a perfeição. Mas eu percebi uma influência ainda maior por parte dos aplicativos de vídeos, como o "Zoom", para fazer reuniões, ou o "Facetime", para socializar com amigos e familiares. Nesses momentos, as pessoas prestam mais atenção em seus movimentos faciais e características próprias, do que no rosto dos

colegas. É como se você trabalhasse e socializasse se olhando no espelho, o que gera uma obsessão enorme pela própria imagem."

quais foram as cirurgias que mais tiveram aumento?

Dr. Fred: "Especialistas do mundo inteiro estão relatando aumentos nas cirurgias plásticas faciais. Recentemente, a Associação Americana de Cirurgia Plástica Facial e Reconstructiva, divulgou uma pesquisa que mostra um aumento de 40% em cirurgias faciais entre 2020 e 2021, em decorrência da pandemia. O aumento da importância das redes sociais para se comunicar, aliado ao isolamento social e uso de máscaras, proporcionou o momento ideal para muitas pessoas colocarem em prática seus desejos estéticos."

esse aumento aconteceu em uma faixa etária específica, ou foi sentido em todas as gerações?

Dr. Fred: "Aqui no consultório sentimos um aumento na busca por cirurgias plásticas entre as mais diversas faixas etárias, desde os mais jovens até os mais velhos, com destaque para o público de 25 a 45 anos. Outro dado interessante é que também percebemos um aumento nas cirurgias plásticas masculinas, o que pode ser um reflexo dessa nova tendência causada pelas redes sociais."

você possui uma grande plataforma em seu Instagram, qual você acha que é sua responsabilidade como cirurgião dentro das redes sociais?

Dr. Fred: "A cirurgia plástica, mais especificamente a rinoplastia, é a minha vida. Eu dedico todo meu foco e tempo para me aperfeiçoar, cada vez mais, nessa técnica que, como toda área da medicina, requer muita disciplina para que o melhor resultado seja entregue ao paciente. Por isso, eu entendo a influência que exerço no mundo virtual, tanto sobre as pessoas que desejam realizar plásticas, quanto sobre estudiosos e colegas da área, e busco praticar essa influência da forma mais íntegra possível. Estou sempre munindo meus seguidores com muitas informações sobre o pré e pós-operatório, sobre o dia a dia no centro cirúrgico, a importância da decisão de fazer uma plástica e, mais importante, sobre a confiança que você deve ter no cirurgião escolhido. Quanto mais informações o paciente

tiver, maiores as chances de ele ficar satisfeito com todo o processo que envolve uma cirurgia plástica."

você acredita que o impacto das redes sociais nas cirurgias plásticas pode ser positivo?

Dr. Fred: "Como tudo na vida, a internet possui pontos negativos e outros positivos. Se por um lado as pessoas estão mais obcecadas e incomodadas com a própria imagem, por outro, elas têm acesso a muita informação. Então, por meio das redes sociais, uma pessoa que deseja realizar uma cirurgia plástica pode entrar em contato com alguém que já fez algum procedimento, tirar dúvidas com diversos médicos que estão on-line e disponíveis para responder os usuários, ler artigos sobre o tema, assistir vídeos e muito mais. Tudo isso pode ajudar a pessoa a tomar decisões mais assertivas."

qual conselho você dá para jovens que desejam fazer algum procedimento?

Dr. Fred: "Se a pessoa tem o sonho de realizar uma cirurgia plástica, ela deve, primeiramente, entender que optar por um procedimento cirúrgico é algo sério, que envolve uma transformação física que em muitos casos não tem volta. A cirurgia corrige e melhora a estética do paciente, mas nem sempre resolve questões mais profundas de problemas com a autoestima. Nesses casos, o recomendado é um atendimento psicológico para fortalecer a própria imagem. Se a decisão for mesmo pela cirurgia plástica, o paciente deve procurar um profissional competente, de alta capacidade técnica, com registro reconhecido pelos conselhos de medicina. Esse médico deve transmitir segurança, compreendendo o que o paciente espera do procedimento, tirando dúvidas e explicando todo o passo a passo. O paciente também deve checar se a cirurgia será feita em centro cirúrgico adequado, inclusive para atender alguma emergência que possa surgir durante o procedimento."

Caso você queira realizar uma cirurgia plástica, faça uma autoanálise de quais são os motivos por trás disso, procure ajuda de um profissional para esclarecer suas dúvidas e lembre-se que a vontade de mudar algo em você deve partir de um lugar de amor pelo próprio corpo, e não ódio ou repulsa.

Efeito rebote na pele? Saiba como prevenir e cuidar da oleosidade excessiva

Percebeu que a pele ficou mais oleosa nos últimos dias? Pode ser que ela esteja sofrendo com o efeito rebote. Para tirar dúvidas sobre a oleosidade excessiva e como cuidar melhor da pele, o Purepeople conversou com a dermatologista Carolina Sumam. Confira o papo!

Quem tem a pele oleosa sabe que precisa usar produtos específicos para controlar o brilho excessivo. Mas e quando a oleosidade é resultado do efeito rebote? Como lidar?

A dermatologista Ana Carolina Sumam falou mais sobre os principais cuidados, incluindo hábitos do dia a dia que nem nos damos conta que podem piorar a situação. Saiba mais!

O QUE É O EFEITO REBOTE? DERMATOLOGISTA EXPLICA!

Imagine a seguinte situação: você está com a pele oleosa e usa produtos para acabar com essa oleosidade. Só que você percebe que, além de não resolver, a pele tem ficado cada vez

mais oleosa. Pode ser que você esteja sofrendo com o efeito rebote!

"O efeito rebote acontece quando um paciente que está usando produtos abrasivos em excesso, lavando ou esfoliando demais. Quando um procedimento está removendo excessivamente a oleosidade, a pele entende que está ressecada e precisa produzir mais sebo", explica a dermatologista.

SAIBA QUAIS SÃO OS PRODUTOS QUE PROVOCAM E POTENCIALIZAM O EFEITO REBOTE

De acordo com a especialista, alguns produtos e práticas podem sim provocar ou piorar o efeito rebote, quando usados em excesso. Entre eles, esfoliantes, produtos adstringentes ou tônicos que contêm álcool na composição.

"Muita gente lava a pele em excesso, três ou mais vezes ao dia, achando que vai resolver o problema. Na verdade, isso estimula ainda mais as glândulas a

produzirem o sebo", explica.

Por isso, nada de sair experimentando produtos por conta própria! Procurar um dermatologista é fundamental para saber o que usar na sua pele.

Efeito rebote ou pele oleosa? Saiba como cuidar corretamente **SEM EFEITO REBOTE: PELE OLEOSA TAMBÉM PRECISA DE HIDRATAÇÃO!**

Um medo comum para quem tem a pele oleosa ou está com efeito rebote é usar hidratante. Mas sabia que a hidratação é fundamental para evitar esse problema?

"Quando a pele está bem hidratada e apropriada, o efeito rebote deixa de acontecer, porque a pele não vai produzir sebo. Vale lembrar que o sebo é a oleosidade excessiva, que vai brilhar na pele, enquanto a água é o que mantém a hidratação da pele".

Então já sabe: não precisa ter medo do hidratante, desde que ele seja apropriado para a sua pele. "Se for oleosa, a hidratação

precisa ser feita com produtos livres de óleo, mais leves. Já a pele ressecada, pode hidratar com um produto mais denso", alerta a profissional.

MAIS DICAS PARA PREVENIR E CUIDAR DO EFEITO REBOTE NA PELE

No dia a dia, fique atenta à frequência dos produtos que você usa, para não retirar a proteção natural da pele. "O ideal é usar sabonete duas vezes ao dia, se preciso três, conforme a orientação do seu dermatologista."

O uso de adstringentes e esfoliantes é, no máximo, duas vezes ao dia, e esfoliante, duas vezes na semana. Se a pele estiver mais oleosa do que natural, reduza o excesso e hidrate a pele".

E mais: cremes de cabelo também aumentam a oleosidade na região da testa! Por isso, fique atenta para que o produto de cabelo não provoque efeito rebote na pele. Também vale reforçar a importância de beber bastante água e evitar passar muito a mão no rosto.

DICAS

7 penteados dos anos 90 que estão de volta

Os anos 90 nos marcaram de diversas maneiras. A força da cultura pop, a diversidade de boy bands e as maquiagens coloridas são só algumas das nossas lembranças da época. Por

falar na maquiagem, o visual da época foi icônico e de tempos em tempos uma tendência da época volta a nos inspirar. A mais recente foram os penteados dos anos 90 que tem dominado as redes

sociais e o dia a dia das fashionistas.

Pelas redes sociais já vimos o retorno da presilha de borboleta e do arquinho zigzag, mas esses não são os únicos penteados dos anos 90 que

estamos desejando. Se você, assim como a gente e a Hailey Bieber também quer aderir a essa tendência, vem descobrir quais são os penteados mais bombados.



Foto: @soblushing (Reprodução/Instagram)

Presilha de borboleta

Talvez a última vez que você usou esse visual foi na sua formatura do primário, mas acredite se quiser, as presilhas de borboleta estão dominando nossos penteados atuais. Elas ajudam a criar um visual divertido e colorido, podendo ser usadas de diversas formas, como no cabelo solto ou preso.



Foto: Chiara Ferragni (Reprodução/Instagram)

Arquinho zig zag

Muitos penteados dos anos 90 contavam com o uso de acessórios, e um dos mais amados era o arquinho zig zag. Usado no cabelo solto, ele cria um visual estiloso e que valoriza o rosto.



Foto: @imanishante (Reprodução/Instagram)

Micro Tranças

Dê um tempo para as box braids grossas, pois os penteados dos anos 90 nos convencem a testar as micro tranças. Elas garantem um visual poderoso e um cabelo super volumoso.



Foto: Hailey Bieber (Reprodução/Instagram)

Coque bagunçado e franja

O coque bagunçado por si só já é um penteado amado por nós, mas quando unimos com a franja solta emoldurando o rosto fica ainda melhor. Nos cabelos cacheados a dica é fazer dedoliss nas mechas frontais, garantindo assim cachos bem formados, já os lisos podem utilizar a chapinha para criar um volume na raiz.



Foto: Hailey Bieber (Reprodução/Instagram)

Space Buns

Já fazem alguns meses que o space buns tem sido referência na hora de criarmos penteados e pelo jeito ele não vai sumir tão cedo. Ele é capaz de valorizar a textura dos cachos ao mesmo tempo que nos salva daqueles dias que não queremos finalizar o cabelo.

Cabelo com Brilho

Recentemente nosso feed do Tiktok foi dominado pela maquininha de aplicar brilho no cabelo e nós não poderíamos estar mais animadas para a volta de uma tendência. Basta apenas aplicar o strass nos fios para um visual cool e fashion.

Maria Chiquinha de Tranças

Já diria a Britney Spears: Ops, nós fizemos isso de novo. Sim, o visual da cantora no clipe 'Oops!... I Did It Again' voltou a ser trend. A boa notícia é que ele é super fácil de ser feito, basta prender o cabelo na lateral e fazer uma trança em cada mecha.

STL me ajuda: 7 formas infalíveis de como usar blazer no dia a dia

Como usar blazer sem ser dentro do escritório? Bom, se essa for a sua dúvida, o STL me ajuda dessa semana veio para dar aquela luz no fim do túnel. Como estamos falando de uma peça essencial e realmente muito prática, não é difícil sair do óbvio com ela. Em qualquer estação do ano, essa terceira peça renderá bons looks que vão da balada ao date, e hoje vamos te mostrar algumas opções.

Quem nos enviou essa dúvida foi a nossa leitora, Daiana Oliveira, então, reunimos sete dicas de como usar blazer no dia a dia de uma maneira mais informal e bem fashionista, e trouxemos até aqui. Caso você tenha um no armário, e também esteja procurando novas formas de dar vida a essa peça clássica da alfaiataria, continua

aqui com a gente:

Com botas western e boné

Uma maneira pouco óbvia — mas, muito fashionista — de usar o blazer no look é combinando-o com botas western e um boné colorido. Além deles, não se esqueça de uma base básica como um short jeans e uma camisa branca.

Com minissaia jeans

A minissaia está em todos os lugares e também é uma boa peça para você apostar na hora de colocar o blazer em jogo, além dela ser super atual, com certeza irá quebrar os padrões mais sociais que o casaco carrega.

Com botas tratoradas

Um blazer bem oversized vira

um vestido — porém, é sempre uma boa ideia colocar um short ou saia por baixo de tudo —, e para combinar, botas tratoradas que estejam no mesmo tom, assim, o visual monocromático ganha um ar moderno e descolado.

Com pantalonas e acessórios coloridos

Caso prefira calças, opte por modelos mais largos e despojados, como a pantalona. Aproveite para elevar toda a produção com alguns acessórios coloridos, como bolsas e até mesmo boinas.

Com calça destroyed e coturnos

Outro modelo de calça que você pode usar são as destroyed, como elas são realmente bem casuais,

o look terá um mood bem cool e moderno. Aproveite também para usar uma blusa estampada e coturnos.

Com biker shorts

Uma forma bem confortável de como usar blazer é usando o biker shorts junto! Essa peça, além de te dar bastante mobilidade, é uma queridinha das fashionistas e muito versátil.

Com bermuda jeans e tamancos

E como um bom look básico nunca é demais, você também pode usar uma bermuda jeans, uma regata branca e voilà. Nos pés, um tamanco com a estética dos anos 2000 é mais do que bem-vindo.



Dicas Gastronômicas



5 receitas saudáveis e nutritivas para quem odeia saladas

Apesar de sermos fãs de receitas de saladas descomplicadas e cheias de superalimentos para o nosso dia a dia, sabemos que elas não são para todo mundo. Existe uma grande porcentagem de pessoas que não gostam de comidas geladas ou cruas, mas ainda assim querem ter uma boa alimentação e consumir receitas saudáveis.

Se você se encaixa nesse segmento, a boa notícia é que seus problemas estão perto de acabar, e caso você aprecie uma boa saladinha, pode continuar por aqui, porque essa seleção de receitas saudáveis é para todo mundo. Confira e prepare-se para correr para a cozinha:



Sufê de batata com molho branco

- 1 pepino;
- 1 tomate;
- 1 xícara de chá de grão de bico cozido;
- 5 azeitonas pretas;
- 1 xícara de chá de quinoa cozida;
- 2 colheres de sopa de hommus;
- salsinha;
- gergelim torrado;
- azeite, sal e pimenta do reino a gosto.

Um bowl é o melhor substituto que existe para quem não aguenta

mais comer aquela salada de todo dia, mas ainda assim quer consumir legumes, folhas e vegetais. O bowl mediterrâneo é bem simples - caso você já tenha os ingredientes cozidos. Pique os ingredientes que precisam ser picados e garanta que todos os componentes do bowl estejam do mesmo tamanho e monte-o em uma tigela colocando a mesma proporção de todos os ingredientes. Finalize com o hommus por cima e tempere a gosto, usando o gergelim e a salsinha.



Spaghetti de Abobrinha

- 4 abobrinhas médias;
- azeite e sal a gosto.

Uma das receitas saudáveis mais fáceis e gostosas que existem é o spaghetti de abobrinha. Além de ser super simples de preparar, ele combina com vários complementos e proteínas e é uma ótima alternativa para ingerir legumes. Para prepará-lo basta cortar as

abobrinhas com um fatiador próprio que vai deixá-la no formato de um spaghetti, caso você não tenha o aparelho, em qualquer sacolão ou frutaria você encontra ela já cortada. Para cozinhá-la leve a água fervendo com um pouco de sal e azeite e deixe por aproximadamente 10 minutos. Escolha o molho de sua preferência para servir!



Camarão com tomate cereja e aspargos

- 450g de camarão limpo;
- 7 xícaras de aspargos;
- 3 xícaras de tomate cereja;
- azeite, sal e pimenta do reino a gosto.

Você vai se surpreender do quão essa receita de camarão com legumes é fácil de ser preparada. Aqui, todos os ingredientes são

cozidos juntos! Em uma assadeira coberta com papel manteiga, posicione os tomates cortados ao meio, o aspargo e os camarões, temperando com bastante sal, pimenta e azeite. Deixe no forno por 20 minutos e está pronto! Viu como receitas saudáveis não são difíceis de preparar?



Salmão com batata doce a brócolis caipira

- 2 batatas doce;
- 1 brócolis;
- 2 postas de salmão;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 colher de chá de alho em pó;
- 1 ramo de alecrim;
- azeite, sal e pimenta a gosto.

Esse prato é um pouquinho mais demorado para fazer, mas tão fácil quanto os outros. Comece picando as batatas doces em cubinhos e cozinhe-as em uma panela com água

e sal até ficarem macias. Em outra panela, cozinhe o brócolis, também com água e sal, até o cabo ficar macio. Assim que os legumes estiverem cozidos, posicione em uma assadeira, as postas de salmão e os legumes, colocando um pouco de manteiga em cima do salmão. Em seguida, tempere todos os ingredientes com alho em pó, finalizando com sal, azeite, pimenta do reino e alecrim. Leve ao forno de 180° por 35 minutos e aproveite!

assado de batata doce e feijão preto

- 4 xícaras de batata doce picada;
- 1 xícara de feijão preto cozido (sem caldo);
- 1 xícara de quinoa crua;
- 1 xícara de milho;
- 2 colheres de chá de cominho;

- 1/2 colher de chá de tomilho;
- 1/2 xícara de cebolinha picada;
- azeite, sal e pimenta a gosto.

E para finalizar nossa lista de receitas saudáveis para

driblar a salada, um assado super gostoso e nutritivo. Mega rápido de preparar, cozinhe as batatas picadas em água e sal até ficarem macias, depositando-as em um pirex de vidro que possa ser levado ao forno. Em se-

guida, adicione o feijão sem caldo já cozido e os outros grãos. Tempere com o tomilho e a cebolinha picada, finalizando com azeite, sal e pimenta a gosto. Leve ao forno a 200° por 45 minutos.