

No verão as pessoas costumam fazer muito churrasco. Tome cuidado ao usar limão na carne porque podem cair gotas em suas mãos provocando queimaduras quando a pele é exposta ao sol. Para sua proteção lave suas mãos com sabão imediatamente antes de se expor ao sol.

Utilize o computador por no máximo 50 (cinquenta) minutos e dê pausas de 10 (dez) minutos. Depois volte a usá-lo, por mais 50 minutos e pausa de 10 minutos. Isso ajudará a prevenir doenças por esforços repetitivos e problemas de vista.

ALMÔNDEGAS DE LEGUMES

Ingredientes

100 g de farinha de rosca
200 g de cenoura crua ralada (no ralo grosso)
200 g de chuchu cru ralado (no ralo - grosso)
01 cebola média picada
01 colher (sopa) de salsinha picada
01 colher (sopa) de margarina
Pouco sal

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e faça as bolinhas. Coloque em forma untada e leve ao forno. Depois pode servir com o molho de sua preferência.