



LIMPEZA

A geladeira é o local onde guardamos grande parte do que vamos comer. Por isso, a limpeza do ambiente é essencial. Kalinka alerta que o prazo máximo é 15 dias entre uma faxina e outra. “Caso realize compras semanais, pode fazer a limpeza toda semana. O importante é que não fiquem alimentos estragados ou derramados na geladeira.” Também é preciso tomar cuidado com os produtos utilizados na limpeza para não contaminar os alimentos. “Uma boa pedida é usar vinagre e bicarbonato de sódio, que são naturais e eficazes na limpeza da geladeira. Se preferir usar produtos de limpeza, não deixe nenhum resquício”, recomenda a especialista.



FORMA DE GELO

GELO NÃO PRECISA SER FRIO.
OLHA ESTAS FORMINHAS FOFAS...



Gelos divertidos anel,
Uatt? R\$ 14
extra.com.br



Gelo reutilizável com
40 unidades,
Gelo Absoluto, R\$ 59,90
multicoisas.com.br



Forma de gelo
Poker,
Silicone Zone
R\$ 39,90
extra.com.br



Forma para gelo
coração em silicone,
Mart, R\$ 20,99
submarino.com.br



Forma para gelo Coca-Cola,
Laris R\$ 37,70
americanas.com.br

TÁ NA MÃO

De manhã é a hora mais acelerada do dia, porque todo mundo precisa tomar café e correr para os afazeres. Para tudo funcionar melhor, que tal deixar a bandeja do café da manhã das crianças já pronta na geladeira para ir à mesa? “Você pode guardar os itens como leite, manteiga, requeijão, frios etc. Todo dia de manhã você coloca a bandeja na mesa, usa tudo e depois facilmente devolve para a geladeira”, orienta Kalinka. Aproveite para servir a primeira fruta do dia aos filhos. Também dá para deixar fora da geladeira uma bandeja com os produtos secos, como granola, pães, torradas e biscoitos. Superprático! 🍌

Nossa dupla de estrelas



Chamamos Giovanna e Elisa para testar a dica de deixar os alimentos saudáveis ao alcance das crianças. Funcionou! Elas pegaram logo o iogurte