

CASA SAUDÁVEL

O Livro de Receitas Casas Saudáveis foi feito pela Town of Hudson Board of Health.



O Livro de Receitas Casas Saudáveis é financiado pelo Toxics Use Reduction Institute (Instituto de Redução do Uso de Produtos Tóxicos) da UMass Lowell.



LIVRO DE RECEITAS

LIMPA FORNOS

Bicarbonato de sódio

Água

Instruções:

Polvilhe bicarbonato de sódio na parte inferior do forno frio. Pulverize com água até ficar bem úmido. Espere duas horas e pulverize novamente com água. Deixe descansar durante a noite. Limpe o forno na manhã seguinte.



POR QUE FAZER OS SEUS PRÓPRIOS PRODUTOS DE LIMPEZA?

- ✓ Manter a sua família segura e saudável
- ✓ Reduzir os agentes causadores de asma
- ✓ Proteger o planeta
- ✓ Economizar!



LISTA DE INGREDIENTES

Bicarbonato de sódio

Vinagre branco

Sabão de castela

Água

Frasco pulverizador

DICAS PARA FAZER PRODUTOS DE LIMPEZA SAUDÁVEIS

- Use vinagre branco com acidez de 5%
- Se possível, use água destilada
- Não reutilize recipientes que continham produtos de limpeza comerciais
- Rotule seus produtos de limpeza
- Use luvas que não sejam de látex

PRODUTO DE LIMPEZA UNIVERSAL

2 xícaras de água

2 colheres de sopa de sabão castela

2 colheres de chá de vinagre

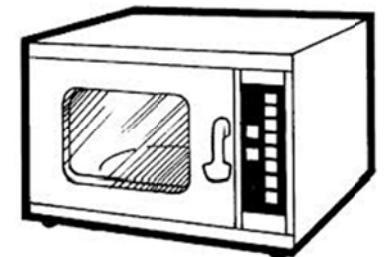
½ colher de chá de bicarbonato de sódio

Instruções:

Misture em um frasco pulverizador.
Pulverize na superfície e limpe com um pano úmido.

Excelente para:

- ✓ Balcões
- ✓ Armários
- ✓ Superfícies internas de fornos de microondas



LIMPA VIDROS

1 xícara de vinagre

1 xícara de água

Instruções:

Misture em um frasco pulverizador. Pulverize sobre a superfície de vidro e enxugue com toalha de papel

Excelente para:

- ✓ Remover impressões digitais
- ✓ Remover manchas de sabão
- ✓ Eliminar odores



DESINFETANTE SANITÁRIO

¼ de xícara de bicarbonato de sódio

1 xícara de vinagre branco

Instruções:

Misture os ingredientes e despeje-os no vaso sanitário. Deixe descansar por 3 minutos. Esfregue com uma escova para limpeza de vaso sanitário e dê a descarga para enxaguar.

Excelente para:

- ✓ Limpar vasos sanitários
- ✓ Desodorizar vasos sanitários



LIMPA PISO

2 ½ xícaras de água

½ xícara de vinagre

Instruções:

Misture em um frasco pulverizador. Pulverize diretamente sobre o piso e limpe com um esfregão ou pano.

Excelente para:

- ✓ Pisos de madeira
- ✓ Pisos de cerâmica
- ✓ Pisos de linóleo
- ✓ Pisos de banheiros



POLIDOR DE MÓVEIS

2 xícaras de água

¼ de xícara de vinagre

1 colher de chá de óleo leve

Instruções:

Misture em um frasco pulverizador. Agite o frasco para misturar os ingredientes. Pulverize sobre os móveis, seque com um pano.

Excelente para:

- ✓ Mesas de madeira
- ✓ Cadeiras de madeira
- ✓ Cômodas de madeira

