



SUCO HOMEM DE FERRO

Ingredientes:

1 copo (americano) de água mineral

1 abacaxi

2 folhas de couve-manteiga

Mel a gosto

Modo de preparo:

Descasque e corte o abacaxi em gomos. Lave bem a couve, deixando os talos e picando-a. Junte esses dois ingredientes na centrífuga e processe. Agora, passe o suco que obter numa peneira para separar os fiapos do abacaxi e da couve. Devolva para a centrífuga, acrescente a água e o mel, bata bem e consuma a seguir.

Dica

Tanto o abacaxi quanto a couve contém ferro, mineral indispensável para prevenção de doenças como a anemia.

Orgânico – Saúde e um bom Sabor