



## SUCO PARA SONO TRANQUILO

### **Ingredientes:**

1 copo (americano) de água mineral

3 maçãs

1 pêra

### **Modo de preparo:**

Lave bem as maçãs e a pêra, cortando-as em pedaços pequenos. Retire as sementes e junte todos os ingredientes na centrífuga. Adicione a água e processe, consumindo em seguida.

### **Dica:**

*Para identificar uma pêra de boa qualidade, preste atenção se ela apresenta uma casca firme (porém não dura), sem manchas pardas, cortes ou rachaduras. Para conservar o aroma e sabor, procure guardá-la em local fresco, arejado e seco, jamais em geladeira.*

**Orgânico – Saúde e um bom Sabor**