

Couve

- **Características nutricionais:** rica em ferro, cálcio, fósforo e fibras. Boa fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Ajuda a prevenir e tratar a anemia. Auxilia na formação de ossos e dentes. Recomendada nos casos de constipação intestinal (intestino preso).
- **Como comprar:** escolher as folhas compactas, pequenas e bem frescas, sem partes amarelas ou escuras, que não estejam murchas. Veja se os talos estão úmidos e com aparência de recém-cortados.
- **Como armazenar:** acondicionar em um saco plástico na gaveta da geladeira. Mas, guarde longe das maçãs, que emitem gás etileno, para evitar que a couve fique amarela. O gás etileno é responsável por agilizar a maturação das frutas, legumes e verduras.
- **Período de safra:** maio, junho, julho e agosto

SUCO DE ABACAXI COM COUVE

Ingredientes

- 1 litro de suco de casca de abacaxi
- 1/2 folha de couve com talo
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Ferver a casca do abacaxi com 1 litro de água. Bater no liquidificador e acrescentar a couve picada e o açúcar. Coar e servir com gelo