

# DIA 19

## QUE TAL UM CHÁ DE CASCA DE ABACAXI?

---

### INGREDIENTES:

**Casca** de um abacaxi bem lavado e cortado em pedaços médios  
**1 litro e meio** de água

### PREPARO

Para preparar, coloque a casca do abacaxi e a água em uma panela e deixe ferver até reduzir o volume de água pela metade. **Retire do fogo**, deixe esfriar um pouco, coe e sirva gelado com um pedaço de canela.

Para quem gostar de mais docinho, é só acrescentar um pouco de **mel** ou **agave**.

+vida simples