

DIA 20

O CAFÉ DA MANHÃ E O LANCHE DA TARDE FICAM GARANTIDOS COM AS CASCAS DAS FRUTAS

A receita de hoje também foi enviada pelo **Ayron**. Vamos aprender a fazer uma deliciosa geléia de cascas de frutas.

INGREDIENTES:

2 cascas de maçã

2 cascas de goiaba

2 casca de pera

1 casca de mamão

3 xícaras de chá de água

8 colheres de sopa de açúcar

PREPARO

Coloque em uma panela 2 xícaras de água e as cascas da maçã, goiaba e pera. Deixe ferver até amolecer e reserve.

Em outra panela coloque as cascas do mamão com 1 xícara de água e deixe ferver até amolecer.

Após o cozimento, despeje a água e reserve a casca do mamão.

Despeje as cascas das frutas com a água e a casca do mamão no liquidificador, batendo até formar um purê.

Em uma panela, misture o purê de frutas com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geléia.

Dica: sirva com pão de milho, fica uma delícia!

+vida simples