

## FRUTA DO MÊS

# Uva

### SETEMBRO

|    | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 36 |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 37 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 38 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 39 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 40 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

Chef AdRA recomenda:

## Doce de uva



Tempo de preparo

**30 MIN**

Dificuldade

**FÁCIL**

Ingredientes (5 doses):

450 g bagos de uva madura sem grainha

250 g de açúcar com pectina

2 colheres de sopa de limão (casca e sumo)

1. Num tacho, coloca os bagos e junta o açúcar, a casca de limão e o sumo e deixa em infusão, até o açúcar começar a derreter;

2. Leva ao lume e, quando o açúcar estiver dissolvido, tritura com a varinha;

3. Deixa a ferver sobre lume moderado, mexendo com frequência por mais 10 minutos.

melhora a  
circulação

ajuda na digestão

rica em vitamina C