

# Receita para combater a ansiedade

# Suco de Maçã e Mamão

*Saúde mental na prática*



Suas propriedades ajudam a controlar a ansiedade, dão sensação de saciedade e estimulam a digestão.

## **INGREDIENTES**

- 1 papaia cortada em pedaços
- 1 maçã vermelha sem caroço

## **COMO FAZER**

Corte o mamão em pedaços sem a casca. Retire as sementes e miolo da maçã e leve para bater no liquidificador com o mamão. Bata com um pouco de água para facilitar.

Consuma o suco 2 ou 3 horas antes de dormir.

