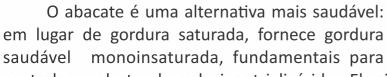
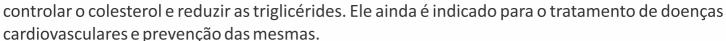
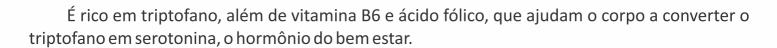
## **Abacate**

Esta fruta saudável fornece gorduras saudáveis, que elevam os níveis de serotonina e estimulam a felicidade.

Uma dieta pobre em gorduras pode provocar desânimo. O corpo necessita de um pouco de gordura para absorver os nutrientes que podem melhorar o humor, como a vitamina E.







Possui os nutrientes: vitamina B6, K, ácido fólico, cobre, potássio, carotenoides, fibra.



- 1 abacate médio
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de limão siciliano
- Torradas

## **MODO DE FAZER**

Retire a polpa do abacate e amasse com um garfo. Acrescente a páprica e o suco de limão e misture bem. Sirva sobre as torradas.



