



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Succo di Mela

Elma Suyu



2 mele succose

- # Le mele si sbucciano.
- # Si grattugiano in fine.
- # Si fanno passare dal filtro e si schiacciano ppi si rimispisce nel biberone.
- # Si consuma in breve tempo.

**Nota:** Si può dare dopo 6 mesi ai bambini. Si deve dare regolarmente ai bambini per evoluzione scheletro ed osse.