

# Suc de papaia

El Perú

Betty Arévalo

## Ingredients (per a 4 gots)

1/2 papaia madura  
Aigua bullida o d'ampolla  
Sucre o mel



## Preparació

Renteu bé la fruita abans de fer-la servir.

Peleu la papaia, traieu-ne les llavors negres amb la seva funda i talleu-la en trossos petits. Aboqueu la papaia tallada a la batedora: afegiu-hi, primer, aigua i, després, el sucre.

La quantitat de dolçor depèn del gust de les persones. Hi ha qui prefereix prendre el suc sense sucre, al natural.

Liqüeu-ho fins que es dissolgui completament la fruita i serviu-ho.

Si el suc es nota molt espès, podeu afegir-hi aigua i tornar-ho a batre. Algunes persones hi afegixen el suc d'un trosset de llimona.

## Informacions culturals

La papaia és una fruita amb alt contingut de calci i rica en vitamines A, B1, B2, B3 i C. S'ha determinat que aquesta fruita té propietats digestives, antioxidants i antiinflamatòries, entre d'altres.