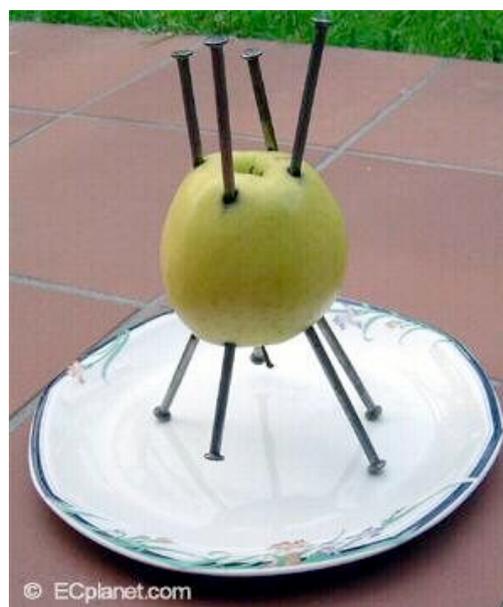


Ricetta Ferro

**Ingredienti:**

Mela/e

Chiodi di ferro (non acciaio!)

Riferimento: [la mela chiodata](#)**Procedimento:**

Inserire da 5 - 10 chiodi di Ferro per ogni mela e lasciare agire durante 24 ore.

Variante a):

togliere i chiodi di ferro e mangiare la mela cruda.

Variante b):

togliere i chiodi, sbucciare le mele e tagliarle a tocchetti.

Cuocere le mele a fuoco moderato aggiungendo 1/2 bicchiere di acqua, cannella in polvere, vaniglia e fruttosio o zucchero, finché non si riducono a purea.

Lavare i chiodi per poterli nuovamente utilizzare.

Lugaggia, 27.2.06 PF / [Gruppo Galenica](#)