Observai o suhur, porque há benção nesse ato

Segundo Anass ibn Málik - Que Allah esteja satisfeito com ele - o Mensageiro de Allah - Que a paz e benção de Allah estejam sobre ele - disse: "Observai o suhur, porque há benção nesse ato."

[Sahih] [Bukhari e Musslim]

"O Profeta صلى الله عليه وسلم incentivou o suhur, que é a refeição no final da noite antes do jejum, pois nela há uma 'bênção' e muito bem, em termos de recompensa e mérito. Além disso, o suhur permite o levantar para orar mais tarde na noite, fortalece para o jejum, dá disposição e alivia as dificuldades do jejum."

http://www.sunnah.global/hadeeth/pt/show/4498