



CHÁ DE HIBISCO E GENGIBRE / ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de gengibre, cru ralado
- 2 colheres de sopa de Hibisco
- 1 litro de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ponha 1 litro de água para ferver, desligue o fogo assim que aparecerem as primeiras bolhinhas, acrescente o gengibre e tampe a vasilha. Espere 5 minutos. Depois acrescente o hibisco. Tampe a vasilha e espere mais 5 minutos. Coe e beba. Tomar sem adoçar. Porém caso queira coloque uma colher de chá de mel de abelha puro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	2 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	0 mg	0 %