



### RECEITA CHÁ DE ERVA DOCE E CAMOMILA /ALESSANDRA MELO

Este é um chá calmante e antiinflamatório. Muito importante para o equilíbrio corporal e relaxamento a noite.

 15 minutos 20 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 30g de Camomila desidratada ou in natura
- 30g de Erva-doce desidratada ou in natura

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a água para ferver (600ml), quando ferver, desligue o fogo e coloque as folhas (camomila e erva doce). Desligue, tampe e deixe descansar por 10 minutos. Esse tempo de descanso é essencial para as folhas soltarem suas substâncias ativas e propriedades benéficas. Se preferir pode coar. Se preferir adoçar, use adoçante SUCRALOSE ou STEVIA ou um Fio de Mel.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	23 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	39 mg	78 mg	3 %