



RECEITA CHÁ DE FRUTAS ORGÂNICO (CASCA DE ABACAXI OU LARANJA OU LIMÃO ; CRAVO E CANELA)/ ALESSANDRA MELO

Este chá é uma ótima opção para quem deseja uma refeição leve e "termogênica". Por conter canela e cravo favorece o aquecimento do corpo e conseqüentemente aumenta o gasto energético. Para quem tem problemas cardiovasculares este chá não é recomendado.

 20 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de casca de laranja, abacaxi, limão, crua
- 2 unidades de Cravo da Índia
- 1 Pedaço de Canela em Pau
- 1/2 litro de bebida, água de torneira, publica (500 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem as cascas das frutas (ex: Casca de abacaxi) com uma escovinha (uma escovinha só para lavar frutas e legumes). Corte as cascas em pedaços e leve ao fogo junto com o cravo (2 unidades), a canela (em pau) e 1 xícara de água. Deixe em fogo baixo por 20 minutos. Continue acrescentando água aos poucos. Desligue o fogo e tampe a panela. Adoce, na hora de servir, com adoçante SUCRALOSE ou STEVIA.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	10 kcal	20 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %