



CHÁ DE HORTELÃ E TOMILHO PARA AUXILIAR A IMUNIDADE - ALESSANDRA MELO

Esse chá auxilia no tratamento de infecção urinária de repetição e candidíase pois o hortelã é antioxidante, possui propriedades antibacterianas, analgésicas, anti-inflamatórias, digestivas e camantes, enquanto o tomilho possui propriedades antissépticas, vitaminas A e C e flavonoides (antioxidantes).

 10 horas 15 horas 9 porções

INGREDIENTES

- 500ml de água mineral natural ou filtrada
- 3 colheres de sopa de hortelã, fresco (17 g)
- 2 colheres de sopa de tomilho, fresco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva 500ml de água mineral ou filtrada. Desligue o fogo.
- 2º Rasgue com as mãos as folhas de hortelã e tomilho e adicione à água já fervida.
- 3º Abafe e deixe em infusão por 10 minutos. Coe antes de beber.
- 4º Recomenda-se a ingestão de 2 a 3 xícaras de chá ao dia antes das refeições.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORÇÕES (174 g)	% DDR
ENERGIA	2 kcal	4 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %