

CHÁ DE GENGIBRE COM CRAVO E LIMÃO/ ALESSANDRA MELO



Chá de gengibre faz muito bem à saúde: ajuda a combater gases, enjoo e indigestão. Os benefícios do chá de gengibre. Ele funciona como um termogênico natural, pois contém substâncias que aumentam a temperatura corporal, acelerando o metabolismo. Além disso, é um poderoso diurético, auxiliando no combate ao inchaço provocado pela retenção de líquidos. Existem vários métodos de como fazer chá de gengibre. Você pode fazer com canela, chá de gengibre com limão, com laranja e até abacaxi! As possibilidades são muitas, use a criatividade!

 15 horas 15 horas

INGREDIENTES

- 1 litro de água potável (1000 g)
- 2 colheres de chá de gengibre, cru (4 g)
- 1 rodela de limão sem casca
- cravo a gosto
- canela a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Opção com açúcar: Caramelize o açúcar e junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão. Opção sem açúcar: Junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão na panela.
- 2º Coloque água e deixe ferver por 15 minutos.
- 3º Coe e sirva bem quente.

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	1 %
SÓDIO	5 mg	0 %