

CHÁ DE ALÇAÇUZ COM HORTELÃ/ ALESSANDRA MELO

A raiz do alcaçuz é um remédio natural, por isso, é usada há tantos anos, geralmente na forma de chá. vários relatos indicam que o uso de alcaçuz parece diminuir os sintomas comuns da diabetes, como sede excessiva e vontade frequente para urinar.

 10 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira [474 g]
- 8 gramas de alcaçuz
- 8 gramas de hortelã

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar 5 gramas de raiz de alcaçuz , com hortelã ou capim limão em 500 mL de água e ferver durante 10 a 15 minutos. Depois deixar esfriar, coar e beber até 2 xícaras por dia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [245 g]	% DDR
ENERGIA	0 kcal	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 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	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %