




CHÁ DE CALÉNDULA - RESISTÊNCIA INSULINA / ALESSANDRA MELO

As flores de calêndula contêm compostos que parecem aumentar a sensibilidade do organismo à insulina, fazendo com que os níveis de açúcar no sangue se mantenham melhor controlados.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  2.1 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de calêndula [20 g]
- 300 mililitros de água filtrada [300 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar 2 colheres de sopa das flores da calêndula em 1 xícara de chá de água fervente e deixar descansar por 5 minutos.
- 2º Depois coar e beber 1/2 xícara de manhã e meia xícara à noite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 XÍCARAS (300 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	2 mg	6 mg	0 %