

CHÁ CONTRA GASES- GENGIBRE /ALESSANDRA MELO

Lanche

 5 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de água
- 1 colher (de sobremesa) de gengibre cru ralado [5g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a água ao fogo, mas sem deixar ferver. Quando começar a formar pequenas bolhas, desligue o fogo.
- 2º Adicione o gengibre e abafe por 15 minutos.
- 3º Coe o chá e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [21 g]	% DDR
ENERGIA	4 kcal	1 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 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	0 mg	0 %