

# CHÁ CONTRA GRIPE (LIMÃO, LARANJA, MEL ) ALESSANDRA MELO

Lanche

 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 xícara (de chá) de água
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 2 unidades pequenas de laranja (180 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque o limão e as laranjas.
- 2º Em uma panela, coloque as cascas das frutas, adicione a água e deixe ferver por 15 minutos.
- 3º Esprema as frutas e junte o sumo às cascas na panela.
- 4º Deixe ferver por mais 10 minutos.
- 5º Coe o chá, adicione o mel e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (370 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %