

CHÁ CONTRA CELULITE E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS (HIBISCO)

ALESSANDRA MELO

Café da manhã

 5 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 colher [de sobremesa] de hibisco
- 1 litro de água

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 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	1 mg	3 mg	0 %