

CHÁ LAVANDA (ALESSANDRA MELO)

ótimo aliado no combate à insônia e a dores corporais, graças a seu poder analgésico natural. Ela também é uma grande amiga dos benefícios para a pele, já que combate o envelhecimento natural, ajuda a diminuir a febre, o estresse e a anemia

INGREDIENTES

- 10 unidades de folha de lavanda (140 g)
- 500 gramas de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo 1. Despeje a lavanda em uma panela com água e leve ao fogo. 2. Deixe no fogo até que a água comece a fazer bolinhas, mas antes de levantar fervura. 3. Desligue o fogo e sirva-se.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	5 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
Gordura	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	8 mg	0 %