

CHÁ MULUNGU ALESSANDRA MELO

chá de mulungu torna-se eficaz para o quebra de quadros leves de insônia, ansiedade e estresse.;

INGREDIENTES

- 40 gramas [2 COLHERES DE CHÁ] casca mulungu
- 500 gramas de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo: Coloque 250 ml de água para ferver; Quando começar a formar as primeiras bolhas, desligue o fogo; Acrescente duas colheres da casca de mulungu e deixe essa mistura abafada, em infusão, por de 5 a 10 minutos, aproximadamente; Coe e tome o chá ainda morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	0 %