

CHÁ SALSA (CALCULO RENAL) ALESSANDRA MELO

Embora a salsa seja muito comum em receitas culinárias, também pode ser usada como chá e para eliminar cristais nos rins e emagrecer. Isso é possível devido às suas propriedades medicinais (é diurética e depurativa).

INGREDIENTES

- 100 gramas de salsa crua
- 500 gramas de agua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para preparar o chá, basta colocar 2 ramos de salsa fresca em 500 ml e ferver durante 10 minutos. Para potencializar os seus efeitos, adicione 2 rodela de limão durante a fervura. Coe e beba.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	6 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
CORDURA	0 g	0 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	4 mg	0 %