

CHÁ ALFAFA (PARA GASES) ALESSANDRA MELO

A alfavaca é muito usada para sanar problemas estomacais. O chá para gases intestinais preparado com essa planta medicinal é muito eficaz, pois tem ação digestiva e antiespasmódica – que evita os espasmos no estômago e intestino.

INGREDIENTES

- 20 gramas de alfafa folhas
- 300 gramas de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a água para ferver e, quando começar a borbulhar, adicione as folhas de alfavaca. Desligue o fogo e deixe a infusão repousar por cerca de 5 minutos. Coe e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	1 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 %