

CHÁ ESPINHEIRA SANTA (GASTRITE) ALESSANDRA MELO

O chá de espinheira-santa é um excelente remédio caseiro para gastrite, porque possui taninos, como a epigalocatequina, e polissacarídeos, como o arabinogalactano, que ajudam a diminuir a acidez e proteger o estômago do próprio ácido que produz.

INGREDIENTES

- 20 gramas de chá 1 colher [de chá] de folhas secas de espinheira-santa
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferver a água numa panela e, após apagar o fogo, adicionar as folhas de espinheira santa à água fervente. Tampar a panela e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Coar e tomar morno. É aconselhado tomar este chá em jejum, ou meia hora antes das refeições. Pode-se beber até 4 xícaras desse chá por dia.

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 %