

CHÁ BANANA ALESSANDRA MELO

regulação do sono, auxílio da digestão, antioxidante, antimicrobiano e proteção hepática. se for usar na parte da noite. não adicionar cravo.

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana, crua [236 g]
- 1 colher de sopa de condimento, cravo da Índia [7 g]
- 700 gramas de bebida, água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os cravos-da-Índia na banana descascada; Adicione a banana na água, coloque pedaços de casca lavada e deixe ferver por 5 minutos; Após amornar, basta coar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	5 mg	0 %