

CHÁ CÁSCARA SAGRADA ALESSANDRA MELO

A *Rhamnus purshiana*, mais conhecida como Cáscara Sagrada. É conhecida por sua propriedade depurativa, costuma ser utilizada em todo o mundo como laxante, sendo famosa no combate à constipação intestinal. Porém, não deixa o organismo ficar habituado. Auxilia no emagrecimento.

INGREDIENTES

- 20 gramas 1 colher da sopa de chá de cascara sagrada
- 500 gramas de bebida, água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a água fria juntamente com as ervas ao fogo. Deixe ferver por 10 a 30 minutos. Desligue o fogo e deixe a mistura em repouso por alguns minutos.

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 %