

CHÁ DE GENGIBRE COM CRAVO E LIMÃO



Chá de gengibre faz muito bem à saúde: ajuda a combater gases, enjoo e indigestão. Os benefícios do chá de gengibre. Ele funciona como um termogênico natural, pois contém substâncias que aumentam a temperatura corporal, acelerando o metabolismo. Além disso, é um poderoso diurético, auxiliando no combate ao inchaço provocado pela retenção de líquidos. Existem vários métodos de como fazer chá de gengibre. Você pode fazer com canela, chá de gengibre com limão, com laranja e até abacaxi! As possibilidades são muitas, use a criatividade!

 15 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 litro de água potável (1000 g)
- 2 colheres de chá de gengibre, cru (4 g)
- 1 rodela de limão sem casca
- cravo a gosto
- canela a gosto
- 100 gramas de adoçante artificial
- DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR, CASO NÃO CONSIGA - adoçante LINEA ou açúcar mascavo ou Mel

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Opção com açúcar: Caramelize o açúcar e junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão. Opção sem açúcar: Junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão na panela.
- 2º Coloque água e deixe ferver por 15 minutos.
- 3º Coe e sirva bem quente.

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	1 %
SÓDIO	43 mg	2 %