Ana Amélia Fernandez
Nutricionista · 5285N

CHÁ DE GENGIBRE COM LIMÃO E CANELA

5 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 3 gramas de gengibre fresco
- 1/2 unidade de limão (47 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 chávena almoçadeira de água mineral natural (155 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar para ferver a água o gengibre e a canela.
2º Deixar ferver 5 minutos.
3º Coar o gengibre e a canela e adicionar o limão.
4º Beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DR
ENERGIA	11 kcal	16 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %