



### CHÁ DE GENGIBRE, LIMÃO E MEL

Este chá é ótimo para aliviar sintomas de resfriado e gripe, além de ser delicioso e reconfortante.

 10 minutos 15 minutos

## INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)
- 30 gramas de limão
- 500 mililitros de água, engarrafada, genérica (500 ml)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva a água em uma panela.
- 2º Adicione o gengibre fatiado à água fervente e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
- 3º Retire a panela do fogo e coe o chá para remover os pedaços de gengibre.
- 4º Esprema o suco do limão no chá e adicione o mel. Mexa bem até o mel se dissolver completamente.
- 5º Sirva quente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
Gordura	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	2 mg	0 %