



### CHÁ DE CAVALINHA E HIBISCO

Este chá é conhecido por suas propriedades diuréticas e antioxidantes, ajudando na desintoxicação do organismo e na redução de medidas. Você pode beber o chá quente ou frio, conforme sua preferência. Se desejar, adoce com mel ou adoçante natural.

 10 minutos 20 minutos

## INGREDIENTES

- 25 gramas ou 5 colheres de chá de Hibisco cru
- 15 gramas ou 3 colheres de chá de cavalinha
- 1000 mililitros de água (1L)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ferva a água em uma panela.
- 2º Quando a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione o hibisco e a cavalinha.
- 3º Tampe a panela e deixe as ervas em infusão por cerca de 5 a 10 minutos.
- 4º Coe o chá e sirva.

## 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       | 0 %   |
| SÓDIO              | 2 mg      | 0 %   |