



CHÁ DE CAMOMILA COM GENGIBRE

Este chá é ótimo para relaxar, melhorar a digestão e aliviar o estresse. Você pode beber o chá quente ou frio, conforme sua preferência.

 10 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 gramas ou 1 colher de chá de gengibre, cru
- 2 sachês de chá de camomila em sachê Mundo Verde Seleção [2 g]
- 2 xícaras de chá de água, engarrafada, genérica [474 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a água e o gengibre fatiado. Leve ao fogo médio e deixe ferver.
- 2º Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione a camomila (sachês).
- 3º Assim que a água começar a ferver, desligue o fogo e adicione a camomila (sachês).
- 4º Tampe a panela e deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos.
- 5º Coe o chá para remover o gengibre e a camomila.
- 6º Sirva-se!

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 %