

CHÁ VERDE

INGREDIENTES

- 5 gramas de chá verde em grãos
- 1 xícara de chá de água quente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 200 ml de água em uma chaleira no fogo baixo e desligue antes de começar a ferver, assim que subirem as primeiras bolhinhas. Jogue a água quente sobre a quantidade de 1 colher de sopa da erva (2g) em uma xícara. Cubra deixando em infusão por 3 minutos; Coe e beba.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	0 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 %