

# CHÁ TRIO TERMOGÊNICO – GENGIBRE, CANELA E CHÁ VERDE

## INGREDIENTES

- 5 paus de canela
- 2 fatias de gengibre, cru [5 a 7 cm cada]
- 02 colheres de sopa de chá verde em folhas
- 1 litro de água

## MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela adicione a canela, o gengibre e a água. Ferva por 3 minutos. Desligue e junte o chá verde. Tampe e deixe em infusão por 5 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	3 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 %