

CHÁ DE HIBISCO E CAVALINHA

Em 6g de chá de hibisco, quantidade necessária para preparo em 200 ml de água, encontramos todos esses minerais, que também são essenciais para contração muscular e produção de energia. O chá também é fonte de antioxidantes, como flavonoides, ácidos orgânicos e vitamina A. Eles neutralizam a ação dos radicais livres em nosso organismo, evitam o envelhecimento precoce das células e também previnem o surgimento de diversas doenças, como pressão alta, diabetes, problemas no fígado e nos rins e até mesmo o câncer. Misturar com o chá de cavalinha é um potencializador da preparação já que é indicada em casos de inchaço por retenção de líquidos, por conter flavonoides e sais de potássio que oferecem uma potente ação diurética. Importante: o excesso de chá de hibisco, assim como qualquer outro chá em excesso, pode levar a intoxicação, uma vez que o fígado não conseguirá eliminar toda a bebida. Por conta de seu poder diurético, quando em excesso, pode levar a eliminação de muitos eletrólitos, como o sódio e o potássio presentes no sangue. No máximo, 600ml/dia. Preparar e consumir no mesmo dia. POde ser frio ou quente.

 3 porções

INGREDIENTES

- 700ml de Água mineral
- 10 gramas de roselle [Hibisco], cru
- 3 colheres de chá de chá cavalinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a água para ferver. Quanto a água começar a entrar em ebulição, ou seja, quando você começar a ver as bolhinhas na água, apaga o fogo, coloca o hibisco e a cavalinha, e tampe a panela. Quanto mais tempo ficar abafado mais intensos ficam a cor e o sabor, então fica conforme sua preferência, não deixar mais de 15 minutos. Pronto, agora você já tem um chá para beber durante o dia. Coloca na geladeira e bebe geladinho, nesse calor é uma maravilha! Sugestão: acrescentar a sua xícara de chá rodela de limão ou laranja (dará um sabor especial a preparação).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA DE CHÁ (238 g)	% DDR
ENERGIA	1 kcal	2 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %