



CHÁ DE CANELA, GENGIBRE E HIBISCO

Esse é um chá anti-inflamatório que junta os benefícios da canela, do gengibre e do hibisco. Tanto a canela como o hibisco ajudam a regular o açúcar, diminuir o colesterol e triglicerídeos. O gengibre é um poderoso anti-inflamatório, tem ação bacteriana, desintoxicante e atua diretamente no sistema digestivo

 20 minutos 20 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 canela Java [pau] de canela Java [pau] [5 g]
- 1 colher de chá [duas rodela] de gengibre, cru [2 g]
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira [474 g]
- 5 gramas de roselle [Hibisco], cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1, Coloque a ferver no fogo a água com a canela e o gengibre, quando levantar fervura deixe fervendo por 10 min.
- 2º 2, Desligue, coloque o Hibisco e deixe em infusão por mais 10 min. sirva e beba na temperatura de sua preferência.
- 3º 3, Sirva e beba na temperatura de sua preferência, quente, morno ou gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	1 kcal	1 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	4 mg	0 %