

**CHÁ DE ALECRIM COM GENGIBRE**

Chá para Disbiose

 1 xícara**INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 5 gramas de alecrim, seco
- 250 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixar em infusão por 5-10 minutos, coar e beber morno.
- 2º Pode ser consumido pela manhã ou no início da tarde para dar energia, evitando a noite, pois o alecrim pode ser estimulante. Se quiser algo mais refrescante, pode adicionar hortelã, que também auxilia na digestão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA (250 g)	% DDR
ENERGIA	8 kcal	20 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %