

CHÁ DE HIBISCO



Você sabe preparar chás que não sejam aqueles que compramos em saquetas? Chá das folhas e/ou flores? Pois vou deixar aqui a receita de chá de FLÔR DE HIBISCO que vale para qualquer outro chá de folhas ou flores secas e naturais. Apenas assim teremos a certeza do que estamos a beber. Devido ao seu efeito diurético, aconselho não beber após as 16h. Acompanhe aqui o passo-a-passo e qualquer dúvida, envie-me uma mensagem. Forte abraço, Gisela Arnaud.

 5 minutos 20 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flor de hibisco desidratada
- 1 litro de água
- 3 paus de canela [opcional]
- algumas rodela de gengibre fresco [opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ferva a água
- 2º Quando levantar a fervura, desligue o fogo e coloque as flores de hibisco, a canela e as rodela de gengibre dentro da água
- 3º Abafe com uma tampa por 10 minutos
- 4º Coe com uma peneira e estará pronto para servir
- 5º Se preferir o chá gelado, transfira para um garrafa e deixe no frigorífico para ir bebendo durante o dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	10 kcal	17 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	3 mg	5 mg	0 %