

SUCHÁ DIURÉTICO

Preparação detox que reduz a retenção de líquidos.

 30 minutos 2 horas e 30 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 30 gramas de chá de Cavalinha (Equisetum giganteum L.)
- 5 fatias de gengibre, cru (11 g)
- 2 colheres de sopa de salsa crua (20 g) da planta toda
- 2 folhas de hortelã, fresco (0 g)
- 2 fatias médias de abacaxi cru (150 g)
- 1000 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar o gengibre em água fria (1litro), após levar ao fogo, quando levantar fervura (100°C), contar 5 minutos e desligar.
- 2º Quando a água atingir 85°C , acrescentar a cavalinha e a salsinha com a decocção do gengibre preparado anteriormente.
- 3º Deixar em infusão por 5 minutos.
- 4º Bater no liquidificador a infusão preparada junto com o abacaxi e as folhas de hortelã.
- 5º Levar para geladeira por 2 horas ou bater com pedras de gelo.
- 6º Consumir durante o dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (242 g)	% DDR
ENERGIA	7 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %