

## RECEITA CHÁ PARA ENCHAÇO

Esse chá para barriga estufada é muito saudável e traz benefícios comprovados para o organismo. São ingredientes simples que ajudam o metabolismo, diminuição de gases, boa digestão, emagrecimento e são poderosos contra a inflamação. Pode fazer parte da sua rotina saudável, contribuindo com sua reeducação alimentar, perda de peso e melhor qualidade de vida. Me conta nos comentários se vai fazer exatamente assim ou vai adaptar algum ingrediente.

 10 horas 10 horas 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 colher de chá, esfarelado de condimento, louro [1 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Ferva a água. Adicione o louro, gengibre e o hortelã por 10 min. Coar o chá e na hora de consumir coloque o suco de meio limão

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [27 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	9 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	9 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %