



## CHÁ DIGESTIVO DE GENGIBRE E LIMÃO

Diminui gases e distensão abdominal

### INGREDIENTES

- 1 pedaço de gengibre, ralado com casca (11 g)
- 1 unidade de limão (60 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o gengibre ralado e as raspas do limão em 250 ml de água e leve ao fogo até ferver por 5 min.
- 2º Desligue o fogo e abafe com um pano limpo ou uma tampa, por 10 minutos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	3 mg	0 %