



CHÁ ANTI-INFLAMATÓRIO/ SAÚDE DA MULHER

Corpo inflamado não emagrece, esse chá vai ajudar a desinflamar e conseqüentemente, emagrecer! Fazer 1 litro de chá para tomar o dia inteiro. É importante fazer no dia em for consumir, nunca no dia anterior.

INGREDIENTES

- 1 unidade de limão
- 12 cravos da Índia
- 2 pauzinhos de canela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 1L de água para ferver
- 2º Quando começar a ferver, acrescente os cravos, e as canelas em pau.
- 3º Deixar ferver por 8 minutos.
- 4º Assim que desligar o fogo, adicione 1 limão em rodela, e abafe por 10 minutos.
- 5º Coar e tomar o dia inteiro

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	25 %
SÓDIO	28 mg	1 %