



CHÁ DE CAMOMILA

Possui ação anti-inflamatória e antioxidante, ajuda a melhorar o sono, possui ação contra a TPM e melhora a digestão

 10 minutos 15 minutos 1 copo

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de chá de camomila [2 g]
- 200 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a água para ferver e, quando começar a levantar fervura, apague o fogo.
- 2º Adicione a camomila.
- 3º Tampe o recipiente e deixe repousar por 10 minutos antes de coar e beber.
- 4º Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (200 g)	% DDR
ENERGIA	0 kcal	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %