

CHÁ DE ESPINHEIRA SANTA

INGREDIENTES

- 250 ml de água filtrada
- 1 colher de sobremesa de espinheira santa
- 1 colher de chá de alecrim

MÉTODO DE PREPARO

1º ferva a água e retire do fogo, adicione as ervas e abafe por 10 minutos. deixe esfriar . consumir antes das refeições.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	1 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	4 mg	0 %