

TCHAI INDIANO

 20 minutos 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de chá preto, infusão 5% [200 g]
- 5 fatias de gengibre, cru [11 g]
- 3 copos duplos cheios de água de coco [720 g]
- 1 colher de chá de condimento, cravo da Índia, moído [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, cardamomo [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral ou vegetal [240 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque o gengibre e amasse com cuidado para manter o sumo;
- 2º Coloque em uma panela ao fogo com a água e ferva por 10 minutos;
- 3º Adicione o chá preto e ferva por mais 3 minutos; Junte o leite por 2 minutos, até o início da fervura;
- 4º Adicione o cravo e canela e, se encontrar, o cardamomo a gosto. Coe e sirva quente. Na Índia costuma-se adoçar o Tchai com açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (147 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	74 mg	109 mg	5 %