

## Chá de hibisco

Rico em antocianinas, cálcio, ferro, magnésio e vitaminas, o hibisco auxilia o sistema digestivo e tem ação diurética, diminuindo a retenção de líquidos e inchaços. Devido aos seus componentes antioxidantes e anti-inflamatórios, fortalece também o sistema imunológico e previne o envelhecimento precoce. O hibisco também diminui a ansiedade e controla a pressão arterial.

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos

## Ingredientes

ou	ou
1 colher de sopa de flor de hibisco desidratada	1 canela em pau
ou	ou
400 mililitros de água, engarrafada, genérica (400 g)	4 gotas de adoçante stévia (0 g)

## Método de preparo

- 1  
Coloque a água para ferver junto com a canela e quando levantar fervura desligue o fogo;
- 2  
Acrescente as flores de hibisco;
- 3  
Tampe o recipiente e deixe descansar de 5 a 10 minutos antes de coar e beber;
- 4  
Pode consumir morno ou deixar na geladeira para consumir gelado. Pode adicionar o adoçante.