Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Chá de canela, gengibre e hibisco

Esse é um chá anti-inflamatório que junta os benefícios da canela, do gengibre e do hibisco. Tanto a canela como o hibisco ajudam a regular o açúcar, diminuir o colesterol e triglicerídeos. O gengibre é um poderoso anti-inflamatório, tem ação bacteriana, desintoxicante e atua diretamente no sistema digestivo

Preparação 20 minutos Total 20 minutos 5 porções

Ingredientes

ou

1 canela Java (pau) de canela Java (pau) (5 g)

ou

1 colher de chá (duas rodelas) de gengibre, cru (2 g)

ou

2 xícaras de chá de bebida, água de torneira (474 g)

ou

5 gramas de roselle (Hibisco), cru

Método de preparo

1

1, Coloque a ferver no fogo a água com a canela e o gengibre, quando levantar fervura deixe fervendo por 10 min.

2

2, Desligue, coloque o Hibisco e deixe em infusão por mais 10 min. sirva e beba na temperatura de sua preferência.

3

3, Sirva e beba na temperatura de sua preferência, quente, morno ou gelado.