

CHÁ DE GENGIBRE



Gengibre é uma raiz que contém 6-gingerol e 8-gingerol que são composto bioativos com propriedade termogênicas, que aceleram o metabolismo e a queima de gordura corporal, favorecendo o emagrecimento. Tem um potente anti espasmódico que ajuda a relaxar os músculos do estômago, combatendo a má digestão, náusea, vômitos. Além disso, atua como antioxidante e anti-inflamatório, prevenindo e tratando doenças como hipertensão, refluxo e artrite.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca do gengibre sob água corrente. Seque e corte o gengibre em fatias finas.
- 2º Numa leiteira ou chaleira, coloque a água, as fatias de gengibre e leve ao fogo médio. Quando começar ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.
- 3º Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 2 minutos. Adoce com mel e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 g)	% DDR
ENERGIA	4 kcal	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 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	4 mg	0 mg	0 %