

CHÁ DE CANELA



Conhecida cientificamente como *Cinnamomum*, é uma especiaria aromática rica em flavonóides, como eugenol, hesperidina e linalol, que tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Contém uma boa quantidade de cinamaldeído, composto que promove o aumento do metabolismo e melhora a concentração, também melhora a saúde física e mental, e estimula a queima de gordura corporal, favorecendo o emagrecimento.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 casca [pau] de canela, [8 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [250ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, ferver 250ml de água com a casca de canela cerca de 10 a 15 minutos.
- 2º Após, desligar e esperar amornar, retirar o pau de canela da água e servir.
- 3º Para variar o sabor do chá, colocar gotas de limão à bebida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	8 kcal	1 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	3 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	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	4 mg	0 mg	0 %