Mídia Alves Farias de Melo
Nutricionista · 11645

## CHÁ DE CANELA

Conhecida cientificamente como Cinnamomum, é uma especiaria aromática rica e flavonóides, como eugenol, hesperidina e linaool, quem 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 15minutos.
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 % |