



## CHÁ DETOX

 5 minutos 5 porções

## INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 1 colher de sobremesa de chá branco
- 1 colher de sobremesa de carqueja
- 1 colher de sobremesa de hibisco

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a água ao fogo até levantar fervura. Feito isso, junte as ervas, misture bem e abafe por 15 minutos. Deixe amornar e coe o preparado. Tome uma xícara de chá em jejum, e o restante ao longo do dia.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [71 g]	% DDR
ENERGIA	100 kcal	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	145 mg	102 mg	4 %