



CHÁ DE HIBISCO

 1 xícara de chá

INGREDIENTES

- 400ml de água
- 2 colheres de sopa de hibisco em forma de chá seco (6g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a água para ferver e, quando começar a levantar fervura, apague o fogo;
- 2º Acrescente as flores de hibisco;
- 3º Tampe o recipiente e deixe repousar por 10 minutos antes de coar e beber;
- 4º OBS: Vcô pode consumir quente ou colocar na geladeira e beber gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR XÍCARA DE CHÁ (406 g)	% DDR
ENERGIA	1 kcal	3 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 g	1 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	16 mg	1 %