

CHÁ DE GENGIBRE/ERVA DOCE/ CAMOMILA/ ESPINHEIRA SANTA/ BOLDO PARA REFLUXO

Refluxo

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de água (474 g)
- 70 gramas de gengibre fresco/erva doce/ camomila/ espinheira santa/ boldo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Se for gengibre remova a pele de um pedaço e corte-o em pequenos pedaços ou fatias, para os outros coloque a quantidade especificada; Em uma chaleira de cerâmica ou aço inox ferva 2 xícaras de água; Adicione o gengibre e cubra. Deixe ferver por 10 minutos; Você pode associar canela para um sabor melhor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	11 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	5 mg	0 %