Sharlene Marcelo
Nutricionista · 22100392

Chá verde com cravo da índia

Super intestino

Total 10 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

1 saquinho de chá verde

ou

1 colher de sopa de cravo da Índia inteiro

ou

1 canela em pau

ou

2 xícaras de água

Método de preparo

1

Em uma leiteira , misture a água e os cravos. Aqueça até ferver. Diminua o fogo e cubra para menter a fervura por 10 minutos. Acrescente o saquinho de chá quando faltar 1 minuto de fervura e desligue o fogo e retire do fogão. Sirva.

2

Em uma leiteira , misture a água e os cravos. Aqueça até ferver. Diminua o fogo e cubra para menter a fervura por 10 minutos. Acrescente o saquinho de chá quando faltar 1 minuto de fervura e desligue o fogo e retire do fogão. Sirva.