



CHÁ VERDE COM LIMÃO, GENGIBRE E CRAVO GELADO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de ervas de chá verde
- 1 unidade de limão fatiado e macerado (60 g)
- 1 lasquinha de gengibre, cru
- 1 xícara de água quente
- 1 colher de sopa de condimento, cravo da Índia, moído (7 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º . Despeje a água quente sobre o chá verde, limão e gengibre. . Infundir por alguns minutos e coar. Caso queira, coloque alguns cubos de gelo para torná-lo extremamente refrescante e folhas de hortelã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (268 g)	% DDR
ENERGIA	14 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	8 mg	22 mg	1 %