

**SUMO EXTRA CALMANTE**

Os chás fitoterapêuticos são utilizados em casos de stress e ansiedade, com ações terapêuticas no sistema nervoso central.

 20 minutos 20 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 chávena almoçadeira de água da torneira (155 g)
- 5 gramas de chá de cidreira,
- 1 unidade de maracujá (17 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a água para ferver. Quando levantar fervura, desligue e junte a camomila e a erva cidreira na água. Tampe a panela. Deixe repousar por dez minutos ecoe. Deixe arrefecer. Posteriormente, bata muito bem este chá no liquidificador com a polpa de maracujá e o gelo. Coe e beba na hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (25 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 5 kcal | 1 kcal | 0 % |
| PROTEÍNA | 0 g | 0 g | 0 % |
| H. CARBONO | 1 g | 0 g | 0 % |
| AÇÚCARES | 1 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 | 1 mg | 0 % |