

## CHÁ DE GENGIBRE E CANELA

chá de gengibre com canela

 15 minutos 304.5 porções

### INGREDIENTES

- 10 gramas de condimento, canela, pó [ 3 pedaços de canela em rama]
- 10 gramas de gengibre, cru [ 3 rodelas de gengibre]
- 1000 mililitros de água, engarrafada, genérica (1000 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º adicionar todos os ingredientes e levar ao fogo. Ferver a preparação por 10 min, retirar do fogo, coar e está pronto para servir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 CANELA EM RAMA (10 g)	% DDR
ENERGIA	2 kcal	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 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	2 mg	0 mg	0 %