

## CHÁ DE CANELA COM GENGIBRE

cha

 20 minutos 20 minutos 5 porções

### INGREDIENTES

- 1 canela Java (pau) de canela Java ( pau) [5 g]
- 1 colher de chá ( duas rodela) de gengibre, cru [2 g]
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira [474 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1, ponha a ferver no fogo a águas com as especiarias, quando levantar fervura deixe fervendo por 10 min. Desligue e deixe em infusão por mais 10 min.
- 2º 2, sirva e beba na temperatura de sua preferência.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DDR
ENERGIA	0 kcal	0 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	0 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	4 mg	4 mg	0 %