

SUCHA

Sucha de hibisco com canela

 15 minutos 1 hora 2 porções

INGREDIENTES

- 15 gramas de roselle (Hibisco), cru (1 colher de cha de hibisco desidratado)
- 1 pedaço de condimento, canela (3 g)
- 2 colheres de sopa, cheia de condimento, semente de anis (13 g)
- 1 xícara de chá de amora, crua (140 g)
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira (474 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º ferva 2 xícaras de água com canela e anis;
- 2º após, retire do fogo e coloque o hibisco no chá e deixe em infusão por 10 min
- 3º coe e deixe esfriar
- 4º adicione gelo a gosto e as amoras e bata no liquidificador até ficar uma mistura homogênea
- 5º sirva e beba logo em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (323 g)	% DDR
ENERGIA	18 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	6 mg	18 mg	1 %