

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 % |