

SUCHA DE HIBISCO , MORANGO, LIMAO E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 15 gramas de roselle (Hibisco), cru [1 COLHER DE SOPA DE HIBISCO DESIDRATADO]
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira [474 g]
- 8 unidades grandes de morango [160 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 rodela de gengibre cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro prepare o chá de hibisco (coloque água para ferver e quando estiver quente, adicione as folhas de hibisco. Abafe com uma tampa por 10 minutos),
- 2º Coe o chá e espere esfriar, se quiser faça o chá na noite anterior;
- 3º No liquidificador, acrescente o chá de hibisco pronto (frio), os morangos, suco de um limão e o gengibre. Bata até ficar uma mistura homogeneia e sirva com pedras de gelo se preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	10 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 %