

CHÁS



**INGERIR 5 XÍCARAS DE CHÁ
POR DIA.**

**SEMPRE FORA DO HORÁRIO
DAS REFEIÇÕES.**



PREPARO DOS CHÁS



AÇAFRÃO COM LIMÃO

500ml de água + 2 colheres de chá e açafraão (cúrcuma em pó) + 1 colher de sopa de suco de limão + 1 pitada de pimenta do reino moída. Em 500ml de água quente derreta 2 col. de chá do açafraão + o suco de limão e a pimenta, deixar em infusão por 15 minutos.

HIBISCO COM LIMÃO

500ml de água + 1 colher de sopa de hibisco + 1 colher de sopa e chá mate + 1 cm de gengibre ralado + suco de 1/2 limão siciliano. Ferver a água com o gengibre, após a fervura, apagar o fogo, adicionar as ervas e deixar abafado por 5 minutos, em seguida adicionar o limão. Beba quente ou gelado.

CHÁ DE ANIS E CANELA

1 litro de água + 2 colheres de anis + 3 paus de canela + rodelas de laranja à gosto. Ferver a água com o anis e a canela, após fervura, apagar o fogo e adicionar as rodelas de laranja.

CHÁ MATE COM LIMÃO E HORTELÃ

2 litros de água + 6 colheres de sopa de erva mate + rodelas de limão e folhas de hortelã. Ferver a água, após a fervura, apagar o fogo e adicionar a erva, deixar em infusão por dez minutos. Servir com rodelas de limão, gelo e hortelã.

CAVALINHA

100g de cavalinha + 100g de casca de abacaxi + 1 litro de água. Ferver a água com a casca de abacaxi, após a fervura, apagar o fogo e adicionar a cavalinha, deixar abafado por 15 minutos.

Suco Detox



JA
JOYCE ALMEIDA
NUTRICIONISTA