

Chá de Gengibre com Limão pra você fazer agora e tomar durante o dia.

O gengibre é um alimento termogênico, ou seja, tem o poder de acelerar o metabolismo do nosso corpo. Já o limão é um alimento rico em antioxidantes.

Combinação perfeita né?! Bebida diurética e nutritiva pra começar a semana a todo vapor!



Vamos à receita?

#### CHÁ DE GENGIBRE COM LIMÃO

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Bebidas

Tempo de Preparo: 5 mins

Tempo de Cozimento: 10 mins

Tempo Total: 15 mins

Rendimento: 1L de chá

#### Ingredientes

- 1L de água
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado ou em pedacinhos
- Suco de 1 limão

#### Como faz?

1. Coloque a água na panela e leve para o fogo até levantar fervura.
2. Desligue e adicione o gengibre. Tampe e aguarde 5 minutos.
3. Transfira para o liquidificador (gengibre+água) e adicione o suco de limão.
4. Bata por 1 minuto.
5. ➔Consuma quente ou gelado!
6. Obs: para melhores resultados, consulte um nutri!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!



#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

**Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.**