

DELICIOSOS
Chás
Detox



BENEFÍCIOS DOS CHÁS DETOX

O hábito de tomar chás é um dos mais antigos do mundo. Muitos povos utilizavam para o tratamento de doenças e sintomas diversos.

Os chás detox ajudam a desinchar o corpo, reduzir a inflamação intestinal e melhorar a digestão, graças às propriedades diuréticas e antioxidantes de ingredientes como hibisco, gengibre e cúrcuma. Além disso, promovem hidratação, aceleram o metabolismo e auxiliam na eliminação de toxinas, contribuindo para mais energia e bem-estar.



COMO INCLUIR NA ALIMENTAÇÃO

- *Crie seus próprios momentos para saborear sua bebida. É ótimo associar a hora do chá com um momento ou hobby em especial.*
- *Escolha sabores que se adaptem bem ao seu paladar. Se você não tem o hábito de beber, pode começar com sabores mais agradáveis e suaves, como hortelã, camomila ou erva-doce.*
- *Se sua rotina é corrida, você pode beber seu chá antes de dormir, para relaxar e conseguir dormir mais rapidamente.*

1. Chá de Gengibre, Limão e Hortelã

Ingredientes:

300 ml de água

1 pedaço de gengibre (2 cm), em rodela finas

Suco de $\frac{1}{2}$ limão

3 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Ferva a água com o gengibre por 5 min.

Desligue, acrescente o suco de limão e as folhas de hortelã.

Coe e beba quente ou gelado.



2. Chá de Hibisco com Canela

Ingredientes:

300 ml de água

1 colher de sopa de hibisco seco

1 pedaço de canela em pau

Modo de preparo:

Ferva a água com a canela por 3 min.

Adicione o hibisco e desligue o fogo.

Deixe em infusão por 5 min, coe e sirva.



3. Chá de Cavalinha com Salsa

Ingredientes:

300 ml de água

1 colher de sopa de cavalinha seca

1 colher de sopa de folhas de salsa picadas

Modo de preparo:

Aqueça a água até quase ferver.

Desligue, junte cavalinha e salsa, tampe e deixe 7 min.

Coe e beba ao longo do dia.



4. Chá Verde com Gengibre e Limão

Ingredientes:

1 saquinho (ou 1 col. chá) de chá verde

2 fatias finas de gengibre

300 ml de água

Suco de $\frac{1}{2}$ limão

Modo de preparo:

Ferva a água, desligue e acrescente o chá verde e o gengibre.

Deixe em infusão por 3 min.

Coe, misture o limão e desfrute quente.



5. Chá de Camomila com Erva-Doce e Cúrcuma

Ingredientes:

1 sachê de camomila

1 colher de chá de erva-doce

¼ de colher de chá de cúrcuma em pó

300 ml de água

Modo de preparo:

Ferva a água, desligue e acrescente camomila, erva-doce e cúrcuma.

Tampe e deixe 5 min em infusão.

Coe e beba antes de dormir ou entre as refeições.



Dica extra: beba cada chá sem adoçar (ou use uma pitada de estévia) e consuma até 2 xícaras por dia para melhores resultados. Bom detox! ❤️

