



INFUSÃO 'ANTI-INFLAMATÓRIA'

Bebida anti-inflamatória, previne gripes e constipações, boa para desinflamar a garganta.

 5 minutos

 10 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 raiz descascada (do tamanho de 1 dedo) de gengibre fresco bio
- 2 colheres de café de curcuma bio (4 g)
- 1 pitada de pimenta preta
- 4 cascas de limão
- 2 a 3 cascas de cebola bem lavadas
- Sumo de 1/4 de limão (acrescentar no final)
- 2 colheres de sobremesa de mel de abelhas bio (18 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes (excepto o sumo de limão e o mel) e colocar numa panela com 500ml de água
- 2º Aquecer o preparado até deixar ferver e desligar o fogão.
- 3º Acrescentar o mel e o limão, e beber ao longo do dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (15 g)	% DR
ENERGIA	161 kcal	25 kcal	1 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
H. CARBONO	40 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	27 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	8 mg	1 mg	0 %