

CHÁ SECATIVO

LIVRO



BEM ILUSTRADO, PROFISSIONAL E ELEGANTE

CHÁ GELADO DE ERVA DOCE, LIMÃO E HORTELÃ

INGREDIENTES:

- 1 LITRO DE ÁGUA;
- 3 COLHERES DE SOPA DE ERVA DOCE;
- SUCO DE 1 LIMÃO;
- FOLHAS DE HORTELÃ.

MODO DE PREPARO: FERVA A ÁGUA, ENTÃO RETIRE DO FOGO E ACRESCENTE A ERVA DOCE; TAMPE E ENTÃO DEIXE REPOUSAR POR CERCA DE 10 MINUTOS; EM SEGUIDA, COE, ADICIONE O SUCO DE LIMÃO E A HORTELÃ; DEIXE NA GELADEIRA E CONSUMA DURANTE O DIA.



CHÁ GELADO DE SALSINHA COM LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES:

- 6 RAMOS DE SALSINHA FRESCA LAVADA;
- 1 LITRO DE ÁGUA;
- SUCO DE UM LIMÃO SICILIANO;
- RODELAS DE LIMÃO.

MODO DE PREPARO: EM PRIMEIRO LUGAR, FERVA A ÁGUA COM A SALSINHA POR CERCA DE 5 MINUTOS; LOGO APÓS, RETIRE DO FOGO E DEIXE DESCANSAR POR 15 MINUTOS; COE, ADICIONE O SUCO DE LIMÃO E AS RODELAS;



CHÁ GELADO DE CAVALINHA

INGREDIENTES:

- 200 ML DE ÁGUA;
- 1 COLHER DE SOPA DE CAVALINHA SECA.

MODO DE PREPARO: FERVA A ÁGUA E RETIRE DO FOGO; ENTÃO, COLOQUE A ERVA E ABAFE POR CERCA DE 5 MINUTOS; GUARDE NA GELADEIRA E CONSUMA GELADO, DE 2 A 3 VEZES POR DIA.



CHÁ GELADO DE DENTE-DE-LEÃO

INGREDIENTES:

- 1 LITRO DE ÁGUA;
- 2 COLHERES DE SOPA DA ERVA SECA.

MODO DE PREPARO: EM PRIMEIRO LUGAR, COLOQUE A ERVA NA ÁGUA E LEVE AO FOGO; ASSIM QUE LEVANTAR FERVURA, DESLIGUE O FOGO; LOGO APÓS, TAMPE POR CERCA DE 10 MINUTOS; COE, COLOQUE NA GELADEIRA E CONSUMA DURANTE O DIA.



CHÁ VERDE

INGREDIENTES:

- 200 ML DE ÁGUA;
- 1 COLHER DE CHÁ VERDE.

MODO DE PREPARO: FERVA A ÁGUA E, EM SEGUIDA, ACRESCENTE O CHÁ; ENTÃO, DEIXE ABAFADO POR APROXIMADAMENTE 3 MINUTOS; COE E CONSUMA 3 VEZES AO DIA.



CHÁ DE HIBISCO

INGREDIENTES:

- 1 COLHER DE CHÁ DE FLORES SECAS DE HIBISCO;
- 200 ML DE ÁGUA.

MODO DE PREPARO: AS FLORES DE HIBISCO NÃO DEVEM SER FERVIDAS PARA NÃO PERDEREM AS SUAS PROPRIEDADES, ENTÃO, FERVA A ÁGUA, RETIRE DO FOGO E ACRESCENTE AS FLORES; EM SEGUIDA, AGUARDE POR 5 MINUTOS E COE; O CHÁ DE HIBISCO PODE SER INGERIDO AO LONGO DO DIA.



CHÁ DE CANELA

INGREDIENTES:

- 200 ML DE ÁGUA FERVENTE;
- 1 PAU DE CANELA.

MODO DE PREPARO: EM PRIMEIRO LUGAR, DEIXE A CANELA EM INFUSÃO NA ÁGUA FERVIDA POR 10 MINUTOS; LOGO DEPOIS, BASTA INGERIR O CHÁ DUAS VEZES AO DIA.



CHÁ MATE COM LIMÃO

INGREDIENTES:

- 1 OU 2 COLHERES (DE CHÁ) DE FOLHAS DE CHÁ-MATE;
- $\frac{1}{2}$ LIMÃO ESPREMIDO.

MODO DE PREPARO: NUMA XÍCARA DE CHÁ, COLOCAR AS FOLHAS SECAS DO CHÁ MATE E O MEIO LIMÃO E, DEPOIS, ADICIONAR 150 ML DE ÁGUA FERVENTE. TAMPAR E DEIXAR REPOUSAR ENTRE 5 A 10 MINUTOS.

CHÁ DE ALECRIM

INGREDIENTES:

- 400 ML DE ÁGUA;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE FOLHAS DE ALECRIM.

MODO DE PREPARO: PRIMEIRAMENTE, FERVA A ÁGUA E RETIRE DO FOGO; ACRESCENTE AS FOLHAS E ABAFE POR CERCA DE 15 MINUTOS; ENTÃO, CONSUMA O CHÁ 3 VEZES AO DIA.

