

Escrita por Vítória Andreassi

Os chás ajudam a aquecer o corpo e têm propriedades medicinais, isso quer dizer que há ervas que possuem substâncias que ajudam o nosso corpo a funcionar bem.

Que tal aprender receitas de chás? A hortelã deixa uma sensação refrescante e o gengibre é meio ardidinho, mas vale a pena experimentar!



Chá de camomila com casca de abacaxi e hortelã

INGREDIENTES

- Casca de 1/2 abacaxi
- 1 litro (L) de água
- 3 sachês de chá de camomila
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- Mel a gosto para adoçar



MODO DE PREPARO

1. Lave bem o abacaxi em água corrente e descasque. Reserve a fruta para outra receita e corte a casca em pedaços grandes.
2. Coloque as cascas em uma panela com água e cozinhe em fogo alto, quando começar a ferver deixe em fogo médio e cozinhe por 40 minutos com a tampa entreaberta.
3. Desligue o fogo, acrescente as folhas de hortelã e os sachês de camomila e deixe em infusão por 5 minutos.
4. Coe o chá, adoce com mel a gosto e sirva.



Chá verde com gengibre limão e mel

INGREDIENTES

- 3 saquinhos de chá verde
- 1 limão
- 1 ramo de hortelã
- 1 litro (L) de água
- 5 cm de gengibre descascado e cortado em rodela
- Mel para adoçar



MODO DE PREPARO

1. Ferva a água e acrescente os saquinhos de chá, junto as rodela de gengibre e o hortelã.
2. Aguarde 5 minutos, adicione metade do limão espremido e coe.
3. Coloque o chá em uma xícara. Você pode decorar com rodela de limão e folhas de hortelã.



Lembrem-se de sempre pedir ajuda de um adulto para mexer com fogo.