



## Chá de alho para gripe

[www.receitasdafia.com/receitas/cha-de-alho-para-gripe](http://www.receitasdafia.com/receitas/cha-de-alho-para-gripe)

Aposte no chá de alho! Com propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas, ele também funciona como expectorante e tem ação antioxidante.

Chá de alho para gripe

 15 min

 4 porções

### Ingredientes

- 1 pau de canela
- ½ litro de água
- 1 dente de alho amassado
- 2 cravos-da-índia

### Modo de Preparo

1. Coloque para ferver a canela, cravo e a água
2. . Tire o chá do fogo.
3. Amasse o alho e junte-o ao chá, deixando a solução abafada por 10 minutos.
4. Coe e tome duas ou três xícaras da bebida ao longo do dia.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)