



## Chá de Chia

[www.receitasdafia.com/receitas/cha-de-chia](http://www.receitasdafia.com/receitas/cha-de-chia)

Sua saúde em primeiro lugar, certo? Então vamos aprender a fazer esse chá de chia que é só benefícios para sua saúde.

Chá de Chia or type unknow

 5 min

 1 porção

### Ingredientes

- 300 ml de água
- 2 colheres de sobremesa de sementes de chia
- Mel a gosto para adoçar (opcional)

### Modo de Preparo

1. Para preparar, comece colocando a água e a chia em uma panela.
2. Deixe no fogo.
3. Quando começar a ferver, marque 2 minutos.
4. Em seguida, apague o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.
5. Depois, basta coar e servir na xícara.
6. Você pode acrescentar um pouco de mel para adoçar e prontinho!

Obs.: Para tornar o chá ainda mais nutritivo, uma boa dica é acrescentar um pouco de sumo de limão à receita - ingrediente rico em vitamina C e agentes antioxidantes Relacionado: [Chá de salsa para emagrecer](#) Fonte: [6 motivos para tomar o chá de chia](#)

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