



RECEITAS DA FIA

Chá de salsa para emagrecer

www.receitasdafia.com/receitas/cha-de-salsinha-para-emagrecer

Chá para emagrecer. A salsa é uma poderosa diurética, que ajuda a reduzir o inchaço e diminuir a barriga, contribui na eliminação de líquidos e toxinas.

Chá de salsa para emagrecer

 30 min

 2 porções

Ingredientes

- 1/2 litro de água filtrada
- 2 colheres de salsa fresca (de preferência com raiz)
- 1 limão
- 1 rodela de abacaxi
- 1 pau de canela
- 2 colheres de chá de mel

Modo de Preparo

1. Lave bem os ramos de salsa com água corrente. Depois pique a salsa . Reserve.
2. Leve ao fogo alto uma panela com a água e a salsa e deixe até ferver.
3. adicione 1-2 rodelas de limão na panela e reserve o restante do limão.
4. Adicione a rodela de abacaxi
5. Depois de ferver, baixe o fogo e deixe a panela no fogão por 10-15 minutos, para que a salsa e o limão libertem todas as suas propriedades na água.
6. Após esse tempo desligue o fogo e, se quiser, adicione o mel e o pau de canela.
7. Tampe a panela e deixe por 10 minutos, e antes de servir o chá.
8. consumir 2 xícaras do chá de salsa ao dia. (30 min antes das refeições).

Relacionado: [Chá seca barriga de gengibre](#)

www.receitasdafia.com