



Chá Gelado Refrescante

www.receitasdafia.com/receitas/cha-gelado-refrescante

O chá gelado de gengibre ajuda a fortalecer o sistema imunológico e desintoxicar o corpo, Experimente hoje essa delícia!

Chá Gelado Refrescante

 10 min

 1 porção

Ingredientes

- Suco de 2 [limões](#)
- 1 limão cortado em pedaços
- 3/4 de xícara de folhas de [manjeriço](#)
- 5 fatias de [gengibre](#)
- 1 sachê de [chá verde](#)
- 3 colheres (chá) de [mel](#) (opcional)

Modo de Preparo

1. Corte os limões ao meio e esprema o suco em uma jarra grande.
2. Em seguida, adicione pedaços de limão, gengibre fatiado e manjeriço.
3. Despeje a água morna na jarra e misture com o mel.
4. Retire as metades de gengibre, manjeriço e limão depois de deixar o líquido esfriar.
5. Caso queira, adicione um sachê de chá verde e deixe-o imerso na mistura por 2 minutos.
6. Sirva com cubos de gelo, se preferir bata no liquidificador com gelo.