



RECEITAS DA FIA

Chá para Eliminar Ansiedade

www.receitasdafia.com/receitas/cha-para-eliminar-ansiedade

Aprenda a fazer esse chá para atuar na redução do estresse e ansiedade, além de ser delicioso e perfumado, é claro!

Chá para Eliminar Ansiedade

 10 min

 1 porção

Ingredientes

- 1 xícara de água
- 1 colher (sobremesa) de [camomila](#)
- 1 colher (sobremesa) de [erva-cidreira](#) seca
- polpa de 1 [maracujá](#)

Modo de Preparo

1. Quando a água começar a ferver, retire do fogo e acrescente a camomila e a erva-cidreira.
2. Deixe em infusão por 5 minutos e coe.
3. Bata no liquidificador com a polpa de maracujá.
4. E beba em seguida.

www.receitasdafia.com