



RECEITAS DA FIA

Chá Sol de Verão

www.receitasdafia.com/receitas/cha-sol-de-verao

Aprenda essa mistura do frescor do capim-limão com a intensidade cítrica da laranja. Leve, perfumado e funcional, esse chá combate o estresse e melhora o humor.

Chá Sol de Verão

 7 min

 2 porção

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de [capim-limão](#) picado
- Casca de 1/4 de [laranja](#) (sem a parte branca)
- 300 ml de água

Modo de Preparo

1. Leve a água ao fogo com a casca de laranja.
2. Quando começar a ferver, adicione o capim-limão, tampe e deixe por 6 minutos.
3. Coe e sirva. Se quiser, use mel para adoçar.
4. Essa receita de chá funciona bem em qualquer hora do dia e ajuda a aliviar a ansiedade.

www.receitasdafia.com