



RECEITAS DA FIA

Chá Termogênico da Vovó

www.receitasdafia.com/receitas/cha-termogenico-da-vovo

Quando a sabedoria da vovó se une aos poderes da natureza, nascem verdadeiras porções de bem-estar.

Chá Termogênico da Vovó

 10 min

 1 porção

Ingredientes

- 1 pedaço de [gingibre](#) (anti-inflamatório e termogênico natural)
- 1 pau de [canela](#) (acelera o metabolismo e regula o açúcar no sangue)
- Suco de $\frac{1}{2}$ [limão](#) (refrescante, rico em vitamina C e desintoxicante)
- 1 colher (chá) de [chá verde](#) (antioxidante e queima-gordura natural)

Modo de Preparo

1. Ferva a água com o gengibre e a canela por 4 minutos.
2. Desligue o fogo e acrescente o chá verde.
3. Tampe e deixe descansar por 5 minutinhos.
4. Coe, adicione o limão e beba morno.
5. Aquece o corpo, acelera o metabolismo e ainda dá aquele empurrãozinho para quem quer cuidar do peso com saúde e simplicidade.

www.receitasdafia.com