



Chá de gengibre

Ingredientes (para 4 porções)

1 L de água

Um pedaço de raiz de gengibre com espessura de três dedos

Casca de 1 e ½ limão

3 colheres (sobremesa) de mel

Suco de ½ limão

Preparo

1. Retirar a casca e cortar o gengibre em rodela.
2. Levar a água ao fogo em uma panela.
3. Quando a água começar a ferver, apagar o fogo e acrescentar o gengibre e a casca do limão.
4. Tampar e deixar em infusão durante 30-60 minutos.
5. Coar o chá e acrescentar o mel e o suco de limão.
6. Misturar até dissolver o mel.

Recomendações

Pode adicionar um punhado de folhas de hortelã fresca à infusão.