

Bebidas Bebidas Quentes

Chá de Hibisco Tangerina e Canela

10 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

1/2 chávena de chá de água
1 c. de chá de flor de hibisco
1 pau de canela
1/2 chávena de chá de sumo de tangerina
1/2 c. de chá de raspas da casca da tangerina
1 c. medida de OptiFibre

Informação nutricional

Energia	38,2 kcal	2%*
Proteínas	0,5 g	1%*
Lípidos	0,1 g	0%*
Hidratos de Carbono	7,0 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa panela pequena, coloca meia chávena (chá) de água, a flor de hibisco, o pau de canela, as raspas e o sumo de tangerina e deixa ferver.
2. Adiciona 1 colher medida de OptiFibre em 200 ml de chá e mexe até à completa dissolução.
3. Nota: Podes servir quente ou frio.
4. OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.