



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

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 38,2 kcal | 2%* |
| <b>Proteínas</b>           | 0,5 g     | 1%* |
| <b>Lípidos</b>             | 0,1 g     | 0%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.