

SUCHÁ DE MARACUJÁ, CAMOMILA E MELISSA



Camomila



Melissa

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de chá de camomila seca (flores)
- 1 colher de chá de melissa seca ou 4 folhas frescas
- 1 polpa de um maracujá pequeno
- 1 colher de chá de mel

Modo de preparo:

Coloque a água no fogo e assim que ferver desligue, acrescente a camomila e a melissa. Tampe a panela e deixe em infusão por 5 minutos e coe. Colocar no liquidificador ou *mixer* o chá preparado de camomila e melissa, acrescentar a polpa do maracujá e o mel. Apenas pulsar o liquidificador ou *mixer* para não triturar as sementes do maracujá, coar e tomar frio ou quente uma hora antes de dormir.

Rende: 1 copo **Calorias:** 59 Kcal

Para garantir uma boa noite de sono!

A camomila contém substâncias como o flavonóide apigenina, e a melissa contém óleos essenciais com efeito relaxante, proporcionando uma boa noite de sono.