

BEBIDAS

Infusão gelada de erva-doce sem açúcar

3 kcal	0 g	1 g	0 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Chá, erva-doce, infusão 5%: 250 g (cerca de 1 copo)

Utensílios

- copo
- colher

Preparo — passo a passo

1. Prepare a infusão de erva-doce na quantidade indicada, usando água quente conforme a orientação do produto.
2. Espere esfriar, coe se necessário e leve à geladeira até ficar fria.
3. Sirva em copo limpo sem adoçar.

● **Vegan** · ○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.