

# Chá Gelado de Hibisco!



C  
h  
á  
G  
e  
l  
a  
d  
o  
d  
e  
H  
i  
b  
i  
s  
c  
o!

Todos conhecemos a flor de Hibisco tão popular aqui no Brasil, e agora sabemos que o chá dessa flor desidratada pode ser muito benéfica ao nosso organismo. Por ser diurética, ela elimina toxinas do corpo diminuindo a sensação de inchaço, promove o aceleração do metabolismo, auxiliando na queima de gordura.

Além disso, a bebida é muito rica em flavonoides, uma poderosa substância antioxidante, que combate os radicais livres, protegendo o coração de doenças e a pele do envelhecimento. Tudo de bom, não é?

Tem um sabor exótico que adicionado à outros ingredientes, conseguimos uma bebida deliciosa e refrescante quando ingerido geladinho. E a cor desse chá é maravilhosa...é de encher os olhos!

Existem muitos tipos desse chá no mercado, mas o que acho mais gostoso e natural, é o desidratado. Vale a pena experimentar como um ponche com frutas picadinhas. Confira a receita, pois tudo vale para o benefício da saúde!

**Ingredientes:**

1 1/2 litro de água

4 colheres de sopa de hibisco desidratado

2 canelas em pau

4 cravos

1 colher de sopa de gengibre ralado

1/2 xícara de mel (opcional)

Gotas de essência de baunilha

Folhas de hortelã

Frutas picadas

**Modo de Fazer:**

Leve a água para ferver, adicione todos os ingredientes e deixe ferver por no máximo 5 minutos. Desligue, deixe esfriar, coe e leve à geladeira. Quando estiver gelado, adicione frutas picadinhas como maçã, morangos, sementes de romã, abacaxi etc...