

# REÇEITAS DE SHOTS E CHÁS PARA MELHORAR SEU METABOLISMO

## SHOT ENERGÉTICO

- 1 colher (chá) de gengibre fresco cortado em pedaços pequenos
- 1/2 colher (chá) de cúrcuma fresca cortada em pedaços pequenos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1/4 colher (chá) de canela em pó

Bata os pedaços de gengibre e cúrcuma no liquidificador  
Adicione o suco de limão, a pimenta-do-reino e a canela em pó  
Coe a mistura antes de servir

## SHOT DIGESTIVO

- ½ limão espremido
- 1 colher (sopa) de hortelã
- 1 colher (sobremesa) de gengibre
- 50ml de chá de espinheira-santa

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

## SHOT RELAX

- 1 colher (chá) de polpa de maracujá
- 50 ml de chá de capim-limão
- 1 pitada de canela
- Gotas de limão

Misture todos os ingredientes e beba em seguida.

## CHÁS PARA O PERÍODO DA MANHÃ

### CHÁ VERDE COM LARANJA E GENGIBRE

1 litro de água filtrada;  
2 colheres de sopa de chá verde (melhor as folhas, que não perdem as propriedades e fazem mais efeito);  
Um pouco de gengibre descascado (algo do tamanho de 1 ou dois dentes de alho);  
Laranja espremida a gosto.

Coloque a água para ferver com o gengibre. Após fervura, desligue o fogo, adicione a erva, e a laranja espremida e abafe por 10 minutos. Depois disso basta coar o chá e tomar.

### CHÁ DE HIBISCUS

2 xícaras (chá) de água quente  
2 colheres de sopa da flor de hibiscos  
1 canela em pau

Coloque a água para ferver. Após fervura, desligue o fogo, adicione a flor de hibisco e a canela. Abafe de 5 a 10 minutos. Depois disso basta coar o chá e tomar.

# RECEITAS DE SHOTS E CHÁS PARA MELHORAR SEU METABOLISMO

## CHÁS PARA O PERÍODO DA TARDE

### CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA

2 xícaras (chá) de água quente  
Meia maçã pequena cortada em cubos pequenos  
Canela em pau e adoçante a gosto

Coloque a água para ferver, e adicione a maçã. Deixe por 3 minutos sem mexer. No final acrescente as especiarias. Sugestão colocar gotas de limão ao servir.

### CHÁ DE ABACAXI COM GENGIBRE

2 xícaras (chá) de água quente  
Casca de abacaxi (a gosto)  
2 lascas de gengibre

Coloque a água para ferver, e adicione a casca do abacaxi com o gengibre, deixando até ferver. No final acrescente as especiarias. Sugestão colocar gotas de limão ao servir.

# REÇEITAS DE SHOTS E CHÁS PARA MELHORAR SEU METABOLISMO

## CHÁS PARA O PERÍODO DA NOITE

### CHÁ DE CAMOMILA

:2 a 3 colheres das flores de camomila;  
200 ml de água fervente.

Numa xícara adicionar a camomila e a água fervente. Tapar e deixar repousar durante 10 minutos.

### CHÁ DE MULUNGU

Duas colheres de chá de mulungu (erva fresca)  
Um litro de água

Aqui o chá é feito por infusão. Deve-se, primeiramente, ferver a água pura e, depois que levantar fervura, despejar sobre as folhas de alfazema. Deixe tampado por cerca de dez minutos e então coe o chá.