

CHÁ DESINTOXICANTE/DETOX PRÉ TREINO

INGREDIENTES

1 pacote ou 4 folhas de chá de búlgara

água fervente

canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente 4 folhas de búlgara para 1 litro de água.

Após fervimento, acrescente 4 colheres da canela em pó.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19122-cha-desintoxicante-detox-pre-treino.html>