

35 RECEITAS DE CHÁS



Todas as receitas que você precisa conhecer para ter
uma alimentação mais saudável

ATENÇÃO

Antes de preparar qualquer receita de algum chá desse e-book. Procure seu médico para saber se você pode tomar.

Por se tratar de receitas de chás, algumas pessoas com diabetes ou pressão alta deverá primeiro consultar o médico

Faça bom proveito das Receitas

CHÁ DE AÇAFRÃO COM LIMÃO

INGREDIENTES

500 ml de água • 2 colheres de chá de açafrão (cúrcuma em pó) • 1 colher de sopa de suco de limão • 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída

MODO DE PREPARO

1. Em 500 ml de água quente, derreta 2 colheres de chá de pó de açafrão e adicione 1 colher de chá de mel, uma colher de suco de limão e uma pitada de pimenta- do-reino. 2. A pimenta-do-reino é usada para favorecer a absorção do açafrão em nosso corpo.



CHÁ MATE COM LIMÃO E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 2 litros de água • 1 colher (sopa) de chá mate • 1 pedaço de gengibre • 1/2 limão siciliano

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo a água e assim que levantar fervera desligue e adicione o mate. Cubra com um pano limpo e deixe por 15 minutos abafado, retire o pano e deixe esfriar naturalmente. 2. Transfira para uma Jarra com Tampa e deixe na geladeira até ficar bem geladinho. 3. Sirva com as rodela de limão, hortelã e gelo.



CHÁ DE HIBISCO COM LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de hibisco • 1 colher (sopa) de chá mate • 1 pedaço de gengibre • 1/2 limão siciliano

MODO DE PREPARO

1. Ferva o gengibre ralado durante 8 minutos em 250ml de água. 2. Após esse tempo, desligue o fogo e acrescente o hibisco e o chá mate. Deixe tampado durante 5 minutos. 3. No momento de tomar, esprema meio limão. Se necessário, adoce com mel.



CHÁ DE AMORA

INGREDIENTES

• 5 folhas de amora • 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Para preparar, ferva 1 litro de água e adicione 5 folhas de amora. Deixe descansar por cinco minutos e beba.



CHÁ DE FENO GREGO E ALCACHOFRA

INGREDIENTES

- ½ colher de chá de sementes de feno-grego
- 1 colher de chá de folhas secas de alcachofra

MODO DE PREPARO

1. Numa xícara de chá coloque as sementes em pó, a pitada de pimenta e as folhas secas de Alcachofra e, depois, adicione 150 ml de água fervente. 2. Deixe repousar 10 minutos e coe. Este chá deve ser bebido 3 vezes por dia, entre as refeições



CHÁ DE GENGIBRE COM LIMÃO

INGREDIENTES

• 1 caneca de chá de água • 1 rodela de gengibre (deve ter um dedo de largura) • 1 limão

MODO DE PREPARO

1. Colocar a água em uma panela e levar ao fogo. Desligar antes de levantar fervura. 2. Adicionar a rodela de gengibre à panela e deixar de molho durante cinco minutos. 3. Coar e espremer o suco do limão. Servir-se.



CHÁ PRETO

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de chá preto • Suco de 2 limões sicilianos • 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água até quase ferver.
2. Adicione o chá, tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
3. Acrescente o suco de limão



CHÁ DE ANIS E CANELA

INGREDIENTES

- Uma maçã de qualquer tipo
- Um anis-estrelado
- Água;
- Um cravo-da-índia
- Um pau de canela
- Açúcar ou qualquer outro adoçante de sua preferência

MODO DE PREPARO

1. Lave a maçã e a corte em pequenos pedaços. Deixe a maçã com casca, mas retire tanto as sementes como o talo. 2. Numa panela média, coloque para ferver os pedaços da maçã em 5 copos de água aproximadamente. Ferva em fogo médio, até ela amolecer; algo em torno de 5 a 6 minutos. 3. Adicione o cravinho, o anis e a canela à panela e deixe repousar todos os ingredientes por 8 minutos. 4. Passe o chá por um coador, derramando-o em uma jarra. Acrescente aproximadamente . Se você preferir, pode tomá-lo sem adoçar mesmo. 5. O chá está pronto para ser servido. Você pode guardar o que sobrar na geladeira por até 3 dias.



CHÁ DE BABOSA COM LIMÃO

INGREDIENTES

1 folha de babosa; • 2 colheres de suco de limão; • 200 ml de água

MODO DE PREPARO

1. Corte a folha de babosa e extraia seu gel;
2. Misture o gel à água e ferva;
3. Retire do fogo, junte o suco de limão e deixe descansar por 2 minutos;
4. Beba 3 vezes ao dia.



CHÁ DE MALVA

INGREDIENTES

- 2 colheres de chá de flores de malva; • 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água; 2. Acrescente as flores e então desligue o fogo; 3. Deixe descansar por 5 minutos; 4. Por fim, coe e consuma 4 vezes ao dia



CHÁ DE ROMÃ

INGREDIENTES

- Cascas bem lavadas de uma romã grande; • 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água; 2. Acrescente as cascas e retire do fogo; 3. Logo depois, deixe tampado por cerca de 10 minutos; 4. Coe e beba 3 a 4 vezes por dia



CHÁ DE ALCACHOFRA

INGREDIENTES

- 6 folhas de alcachofra;
- 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Primeiramente, ferva as folhas de alcachofra na água por, mais ou menos, 5 minutos; 2. Deixe repousar por aproximadamente 10 minutos; 3. Então, coe e consuma 4 vezes ao dia.



CHÁ DE SALSINHA COM LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES

- 6 ramos de salsinha fresca lavada;
- 1 litro de água;
- Suco de um limão siciliano;
- Rodelas de limão

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água com a salsinha por cerca de 5 minutos; 2. Logo após, retire do fogo e deixe descansar por 15 minutos; 3. Coe, adicione o suco de limão e as rodelas; 4. Então, coloque na geladeira e consuma durante o dia.



CHÁ DE ERVA-DOÇE, LIMÃO E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 1 litro de água;
- 3 colheres de sopa de erva doce;
- Suco de 1 limão;
- Folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água com a salsinha por cerca de 5 minutos; 2. Logo após, retire do fogo e deixe descansar por 15 minutos; 3. Coe, adicione o suco de limão e as rodela; 4. Então, coloque na geladeira e consuma durante o dia



CHÁ GELADO DE DENTE-DE-LEÃO

INGREDIENTES

- 1 litro de água;
- 2 colheres de sopa da erva seca

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, coloque a erva na água e leve ao fogo; 2. Assim que levantar fervura, desligue o fogo; 3. Logo após, tampe por cerca de 10 minutos; 4. Coe, coloque na geladeira e consuma durante o dia.



CHÁ FIT 1

INGREDIENTES

½ colher de sopa de chá mate ½ colher de
sopa de melissa ½ colher de sopa de carqueja
¼ colher de sopa de hibisco ¼ colher de sopa
de hortelã seca

MODO DE PREPARO

Ferva 1 litro de água e desligue o fogo.

Adicione a mistura das ervas e deixe
tampado por 10 minutos. Coe em uma jarra e
beba ao longo do dia



CHÁ FIT 2

INGREDIENTES

1 colher de sopa de chá verde 1 colher de
sopa de carqueja 1 colher de sopa de
guaçatonga

MODO DE PREPARO

Ferva 1l de água, desligue o fogo, adicione as
ervas e deixe a panela tampada por 15
minutos. Consuma frio ou gelado. Dica:
adicione limão e gengibre para potencializar
o efeito (o limão deve ser adicionado ao copo
logo antes de consumir)



CHÁ DO MILAGRE

INGREDIENTES

1 pau de canela 10 cravos da Índia 1/2 colher de chá de gengibre em pó

MODO DE PREPARO

Ferva 500 ml de água, acrescente a canela em pau e o cravo da Índia. Deixe cozinhar por 5 minutos. Assim que retirar o chá do fogo é preciso adicionar o gengibre em pó e deixar em infusão por 3 minutos para toma-lo. Indicado para pré - treino. Tomar até as 17h.



CHÁ PARA RETENÇÃO

INGREDIENTES

1 colher sopa de chá preto ½ colher sopa de carqueja ½ colher sopa de cavalinha ½ colher sopa de quebra pedra

RECEITA: 3 colheres de sopa da mistura de ervas 3-4 rodela de gengibre pequena

MODO DE PREPARO

Misture as ervas da mistura e ferva 3 xícaras de água com o gengibre por 10 minutos, desligue o fogo, adicione as ervas e deixe apurando por mais 10 minutos com a panela tampada.



CHÁ DE GENGIBRE COM ABACAXI

INGREDIENTES

Casca de ½ abacaxi;
Casca de 1 laranja;
1 colher (de sopa) de carqueja;
1 colher (de sopa) de gengibre;
1 litro de água.

MODO DE PREPARO

Adicionar num recipiente 1 litro de água, a casca de abacaxi e de laranja e a colher de sopa de gengibre e depois levar ao fogo para ferver durante 3 minutos. Após ferver, desligar o fogo e adicionar a carqueja. Por fim, tampar, deixe repousar por 5 minutos e coar antes de beber.

Este chá deve ser bebido ao longo do dia, entre as refeições. Para alcançar melhores resultados, é recomendado fazer uma dieta saudável e exercício físico regularmente.



CHÁ VERDE COM AMORA

INGREDIENTES

1 colher (de chá) de folhas secas de amora;
1 colher (de chá) de folhas secas de chá verde.

MODO DE PREPARO

Colocar as folhas secas da amora e do chá verde numa xícara de chá e adicionar 150 ml de água fervente. Tapar, deixar repousar durante 10 minutos e coar antes de beber.

Este chá deve ser bebido antes das refeições principais, como almoço e jantar, durante 2 a 3 semanas



CHÁ DE HIBISCO COM CANELA

INGREDIENTES

1 colher (de sopa) de hibisco seco;
1 colher (de sopa) de folhas de cavalinha secas;
1 pau de canela.

MODO DE PREPARO

Adicionar as folhas secas de Hibisco e Cavalinha e o pau de Canela a 1 litro de água fervente e deixar repousar durante 10 minutos.

Coar antes de beber.

Este chá deve ser bebido 3 a 4 vezes por dia, meia hora antes das principais refeições.



CHÁ MATE COM LIMÃO

INGREDIENTES

1 ou 2 colheres (de chá) de folhas de chá-mate;
½ limão espremido.

MODO DE PREPARO

Numa xícara de chá, colocar as folhas secas do chá mate e o meio limão e, depois, adicionar 150 ml de água fervente. Tampar e deixar repousar entre 5 a 10 minutos.



CHÁ DE CÚRCUMA COM LIMÃO

INGREDIENTES

1 colher de chá de cúrcuma em pó;
1 colher de suco de limão;
150 mL de água fervente.

MODO DE PREPARO

Acrescentar a cúrcuma em pó e o suco de limão à água fervente e deixar repousar por cerca de 10 a 15 minutos. Deixar esfriar um pouco e beber até 3 xícaras por dia entre as refeições;



CHÁ PRETO COM LARANJA E CANELA

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de folhas de chá preto;
Casca de 1/2 laranja;
1 canela em pau;
2 xícaras de água fervente.

MODO DE PREPARO

Colocar a casca da laranja e a canela em uma panela e deixar em fogo médio por cerca de 3 minutos. Acrescentar esses ingredientes e o chá preto na água fervente e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber frio ou quente, de acordo com a preferência, cerca de 1 a 2 xícaras por dia por cerca de 3 meses.



CHÁ DE OOLONG

INGREDIENTES

1 xícara de chá de oolong;
1 xícara de água fervente.

MODO DE PREPARO

Acrescentar o oolong à água e deixar repousar por cerca de 3 minutos. Em seguida, coar e beber 1 xícara por dia por cerca de 6 semanas, em conjunto com uma alimentação balanceada.



CHÁ MATCHÁ

INGREDIENTES

1 colher de chá de matchá;
1 xícara de água.

MODO DE PREPARO

Aquecer a água até o início da fervura. Desligar o fogo e adicionar o matchá. Misturar bem, até se dissolver completamente. Aguardar amornar e beber. Beber até 3 xícaras de chá por dia antes ou após as refeições e após a prática de atividade física.



CHÁ DE CARQUEJA

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de carqueja desidratada;
1 litro de água.

MODO DE PREPARO

Colocar a carqueja na água fervente e deixar repousar por 5 a 10 minutos. Coar e beber de 2 a 3 xícaras por dia.



CHÁ DE LAVANDA

INGREDIENTES

30 g de flores de lavanda;
1 litro de água.

MODO DE PREPARO

Colocar a água para ferver e depois acrescentar as flores da lavanda e apagar o fogo. Tampar a panela e deixar esfriar entre 5 a 10 minutos. Coar e beber. Pode-se beber até 3 xícaras de chá de lavanda por dia.



CHÁ BRANCO

INGREDIENTES

1 sachê de chá branco ou 6 folhas de *Camellia sinensis*; 300 ml de água.

MODO DE PREPARO

Aqueça a água em uma vasilha ou panela, e desligue o fogo assim que as bolhas começarem a se formar. Espere um pouco e coloque o sachê da erva em seguida, aguardando de cinco a dez minutos para que aconteça o efeito.



CHÁ DE LIMÃO

INGREDIENTES

300 de água;
1 limão;
mel.

MODO DE PREPARO

Aqueça a água e espere que ela quase atinja o ponto de fervura. Então, corte o limão ao meio e esprema-o na água para que fique com o suco da fruta. Espere alguns minutos e adicione um pouco de mel para dar um sabor suave.



CHÁ DE FRUTAS E ESPECIARIAS

INGREDIENTES

1 xícara de açúcar demerara
1/2 xícara de água
1 maçã picada
Polpa de 1 maracujá
2 fatias de abacaxi picadas com casca
2 l de água
1 fatia de laranja
Cravo-da-índia
Canela em pau

MODO DE PREPARO

Prepare a calda ao misturar o açúcar demerara com a meia xícara de água.
Adicione a maçã, a polpa de maracujá, o abacaxi, o cravo e a canela.
Mexa por cerca de 5 minutos.
Adicione os 2 litros de água.
Ferva por cerca de 10 minutos.
Coe e sirva com a laranja e um pedaço de pau de canela.



CHÁ DE CAPIM SANTO E LIMÃO

INGREDIENTES

300 ml de água;
1 folha de capim santo picada com tesoura;
1 gengibre sem casca e cortado em 4 pedaços de 0,5 cm;
1 rodela de centro de limão siciliano com casca.

MODO DE PREPARO

Ferva a água e depois acrescente os seguintes itens: capim santo, gengibre cortado e limão siciliano. Desligue o fogo e tampe por, aproximadamente, 5 minutos. Coe e sirva. Se quiser, acrescente gelo, fica uma delícia também.



CHÁ DE CASCA DE ABACAXI, HORTELÃ E GENGIBRE

INGREDIENTES

Casca da metade do abacaxi cortada em pedaços de 0,5 cm;
10 cm de gengibre cortado em lâminas;
1 xícara de folha de hortelã;
3 cardamomos;
Mel ou calda de Agave;
1 litro de água mineral.

MODO DE PREPARO

Coloque o abacaxi e o gengibre em uma panela e, em seguida, adicione água mineral. Coloque no fogo e cozinhe por 20 minutos. Desligue, coe e adoce com mel. Acrescente as folhas de hortelã.



CHÁ INDIANO

INGREDIENTES

1/2 litro de água mineral;
3 bagas de cardamomo;
2 paus de canela;
2 cravos da índia;
3 cm de gengibre cortado em rodela;
1 colher de sopa de mel ou calda de Agave;
100 ml de leite de arroz sabor;
Folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO

Inicialmente, coloque todos os ingredientes para ferver em uma panela por 5 minutos, exceto o leite de arroz. Adicione-o por último e depois é só coar e saborear.



DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado