

# FERVA MAÇÃ COM ALECRIM E VOCÊ TERÁ UMA GRANDE SURPRESA...

## INGREDIENTES

Receita de chá maçã com alecrim

Ingredientes:

1/2 colher de (sopa) de alecrim seco ou 1 ramo pequeno de alecrim fresco

1 maçã

300 ml de água

Mel para adoçar - opcional

## MODO DE PREPARO

Lave bem a maçã, corte ao meio para retirar as sementes, depois pique em cubos.

Caso esteja usando o alecrim fresco, este também deve ser bem lavado.

Coloque a água em uma panela, adicione a maçã e espere ferver.

Quando levantar fervura, coloque o alecrim, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe por cinco minutos.

Depois desse tempo, desligue o fogo e espere o chá esfriar.

Coe, adoce com mel (caso queira) e tome em seguida.

Você pode tomar a noite, um pouco antes de ir dormir, pois o alecrim ajuda combater o cansaço e melhora o sono.

Entretanto, algumas pessoas tomam pela manhã, em jejum.

Experimente tomar nos dois horário e veja em qual você se adapta melhor.

Lembre-se de que a natureza está cheia de plantas, ervas e frutas poderosas para nossa saúde.

E o chá de maçã com alecrim é uma dessas opções.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17287-ferva-maca-com-alecrim-e-voce-tera-uma-grande-surpresa.html>