

A close-up photograph of a bunch of ripe, yellow bananas resting on a blue plate. To the left, a yellow cup is partially visible, containing a dark liquid, likely tea. The background is a soft, out-of-focus yellow.

# CHÁ DA BANANA

EMAGREÇA DE FORMA NATURAL E SAUDÁVEL

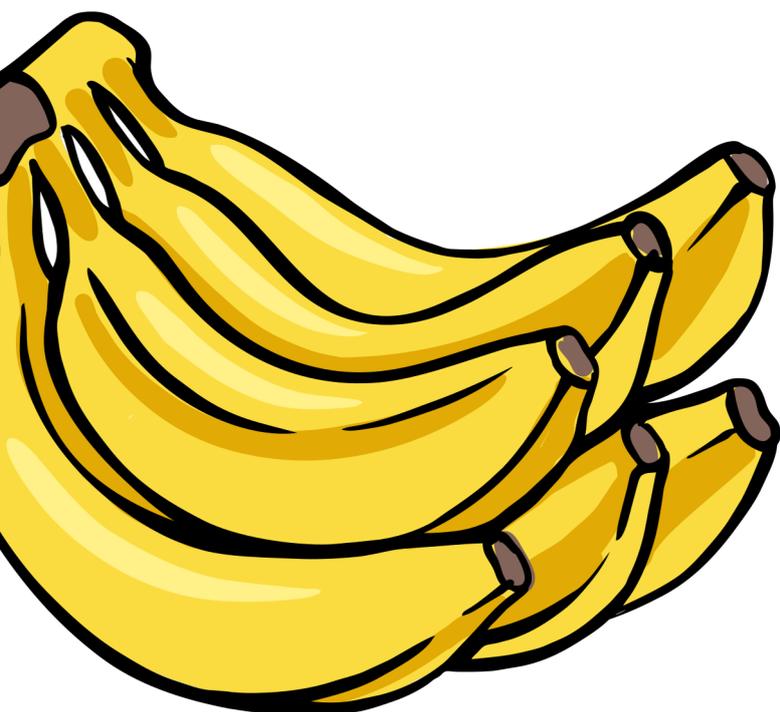
# BENEFÍCIOS DO CHÁ

- **Ajuda na Digestão:** A banana é rica em fibras, o que pode melhorar a digestão e ajudar na regularidade intestinal.
- **Propriedades Diuréticas:** O chá de banana pode ajudar a reduzir a retenção de líquidos, auxiliando na diminuição do inchaço.
- **Reduz o Apetite:** As fibras presentes na banana podem proporcionar uma sensação de saciedade, ajudando a controlar o apetite.
- **Fonte de Nutrientes:** A banana contém várias vitaminas e minerais essenciais, como potássio, magnésio e vitamina B6, que são importantes para a saúde geral.
- **Melhora o Humor:** A banana contém triptofano, que pode ajudar a aumentar os níveis de serotonina, melhorando o humor e reduzindo a ansiedade.
- **Ação Antioxidante:** O chá de banana tem propriedades antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres, contribuindo para a saúde celular e a prevenção de doenças.
- **Auxilia no Controle do Açúcar no Sangue:** A banana possui baixo índice glicêmico, ajudando a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

# CHÁ DA BANANA

## INGREDIENTES:

- Coloque 1 litro de água para ferver
- Lave bem 1 ou 2 bananas de **sua preferencia**
- Corte a banana com casca em rodela
- Adicione a banana e 1 colher de sobremesa de cravo da índia á agua fervente, reduza o fogo e deixe ferver por 15-20 minutos.
- Coe para beber e descarte a banana
- Adicione uma pitada de canela na sua xicara (opcional).



## IMPORTANTE



- Essa receita rende 1 litro, você beberá apenas meio litro (500ml) por dia, o restante guarde na geladeira para consumir no outro dia.
- Qual banana utilizar? Use a banana da **sua preferência**.
- Beba o chá de banana apenas no período da manhã e da tarde, não deve ser tomado de noite.
- Tome essa receita por 15 dias no máximo, pause por 7 dias e depois pode repetir.

