

Chá Vermelho para ser feliz



Segundo alguns nutricionistas o chá Vermelho é um “Derretedor de Gorduras do Abdômen” o que, em si já o tornaria quase perfeito. Mas não é só isso: ele tem uma linda cor carmesim que enfeita qualquer bandeja e um sabor delicado e floral que abre o coração .

O chá vermelho é fermentado e prensado – vem portanto bem compactado na embalagem, o que faz com que seu sabor seja mais “intenso”, sendo necessário separar as folhas para fazer a infusão.

Fernanda Lopes, expert culinária do Boa Mesa, dá algumas dicas preciosas para acertar no sabor e também desfrutar melhor todas as suas propriedades.

As folhas não podem ficar mais de 2 minutos em infusão. E sempre na água em ponto de fervura, mas nunca fervendo, já com o fogo desligado...

Na medida – segundo Fernanda, usamos 200ml ou um copo de água para cada colher de chá de erva. Ainda assim, ela aconselha que uma vez fervida a água, que se deixe as folhas em infusão por apenas 30 segundos, dispensando essa primeira água.

Feito isso, na segunda infusão, deixamos 2 minutos e não mais que isso. Uma vez coado, pode ser bebido quente ou frio – aliás uma grande pedida no verão... Mas atenção: a quantidade máxima aconselhável é de 2 a 3 xícaras por dia!



Contra indicações – muita gente acha que tudo que é natural não pode fazer mal, mas é um engano. O Chá vermelho pode até fazer derreter a barriga, mas tem uma enorme quantidade de cafeína, sendo contra indicado para que é hiper-tenso, muito ansioso ou cardíaco.

Outras Qualidades do Chá Vermelho – além de ser um potencial emagrecedor, esse é um chá saboroso que também regula os níveis de colesterol, mas antes de aderir loucamente, confira se sua pressão permite. Os especialistas alertam para o excesso de cafeína e também para o excesso da dosagem (não

mais que 3 xícaras por dia).

Há chás muito mais raros e caros, que chegam a ser maturados e curados durante 10 anos. Esses são para ser tomados em ocasiões super especiais – e não diariamente como parte de um tratamento.

Fonte: Fernanda Lopes

blogsatribuna.com.br/boamesa