



QUENTÃO SEM ÁLCOOL LIGHT

Ingrediente

- 4 xícaras (chá) de água
- 4 xícaras (chá) de suco de maçã light
- 3 rodelas médias de limão
- Casca de 1/2 laranja
- 6 rodelas finas de gengibre fresco
- 1 canela em pau
- 3 anizes-estrelados
- 4 cravos-da-índia
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário

Modo de fazer

- Em uma panela, coloque a água, o suco de maçã, o limão, a casca de laranja e as especiarias.
- Ferva por 7 minutos, acrescente o adoçante e sirva quente.

Rendimento: 12 copinhos (60 ml)

Calorias por porção: 20 (o tradicional tem 120 calorias)

