



# COZINHA CRIATIVA

Escrito por Juliana Cristina Rissaldo

Você já experimentou um chá bem quentinho naquele dia frio de inverno? Hum, além de muito saboroso, os chás fazem bem para a nossa saúde. Agora imagine tomar um desses chás deliciosos para se refrescar nos dias quentes, gostou da ideia? Então anote a receita e faça seu chá hoje mesmo!

## CHÁ GELADO DE MORANGO

### MATERIAIS



1 panela



3 xícaras (750ml) de água;



8 unidades de morangos lavados e picados;



2 unidades de cravo-da-índia;



1 unidade de canela em pau;



6 cubinhos de gelo;



1 peneira.

ANTES DE COMEÇAR A PREPARAR SEU CHÁ, PEÇA AJUDA DE UM ADULTO, OK?

### MODO DE PREPARO



Na panela coloque a água, a canela em pau e os cravos-da-índia. Leve ao fogo, em temperatura média, por 10 minutos.



Em seguida, coloque os morangos e deixe cozinhar por mais 10 minutos.



Passado o tempo, desligue o fogo, tampe a panela e deixe o chá descansar por, ao menos, 30 minutos. Dica: quanto mais tempo você deixar seu chá descansando, mais saboroso ele vai ficar.

Utilize a peneira para coar o seu chá, acrescente os cubos de gelo e aprecie! Você também pode experimentar esse chá bem quentinho, acompanhado de algumas bolachas.

QUER SABER MAIS SOBRE O USO DE AGROTÓXICOS EM PLANTAÇÕES DE MORANGO? ACESSE ESSES ARTIGOS PELO QR CODE E FIQUE POR DENTRO DO ASSUNTO!

### Fique atento!

O morango está entre as frutas mais contaminadas por causa de **agrotóxicos**, por isso suas folhas e caule devem ser consumidos com cuidado. Dê preferência aos alimentos **orgânicos** e de pequenos produtores.

### Você sabia?

O chá de morango possui **propriedades medicinais**, como a vitamina C, que previne gripes e infecções e auxilia no fortalecimento do **sistema imunológico**, além de ser uma ótima opção de bebida para hidratação.



Avaliação de resíduos de agrotóxicos em polpas de morango industrializadas



FITOTOXICIDADE por agrotóxicos



Resíduos de agrotóxicos em morangos produzidos no Estado do Rio Grande do Sul, Brasil