

# CHÁ PRA NÃO DORMIR

## INGREDIENTES

1 sachê de chá mate de limão

açúcar a gosto

300 ml de água fervida

## MODO DE PREPARO

Prepare o chá mate de limão na água

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/4954-cha-pra-nao-dormir.html>