



Preparo Essencial: Água e Sal

Ingredientes (para 2 pessoas):

500 ml de água filtrada

1/4 de colher de chá de sal

Modo de Preparo:

Em um recipiente de vidro ou cerâmica que possa ir ao micro-ondas, coloque os 500 ml de água filtrada.

Adicione cuidadosamente 1/4 de colher de chá de sal à água.

Leve o recipiente ao micro-ondas em potência alta por 2 a 3 minutos, ou até que a água esteja agradavelmente morna (não fervendo). O tempo exato pode variar dependendo da potência do seu micro-ondas.

Retire o recipiente do micro-ondas com cuidado, usando luvas ou um pano, pois estará quente.

Mexa bem a mistura com uma colher para garantir que o sal se dissolva completamente.

Sirva imediatamente em xícaras ou copos.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

menos de 30 minutos

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem glúten, Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Esta é uma base neutra. Para uma experiência mais saborosa e nutritiva, você pode considerar adicionar futuramente ingredientes como rodelas de limão, folhas de hortelã ou gengibre ralado, se disponíveis. Isso transformaria esta bebida simples em algo revigorante e com mais benefícios.