

Chè xanh chanh

Viết bởi Administrator

Thứ hai, 24 Tháng 5 2010 08:08 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 31 Tháng 5 2010 02:53



Nước chè xanh từ lâu d  đ  c b  t đ  n nh  m  t th  c u  ng gi p gi i nhiệt, phòng chống ung th  r t t t.

Nguyên liệu:

250 gr trà xanh,
100 gr đá viên,
1 qu  chanh,
4 thìa c  phê đ ng.

Th c hi n:

Đun sôi 200 ml n c.

Chanh n n qua l i cho m m hoặc ng m v i n c  m r i b  làm đ i, c t ra một lát m ng.

Ph n c n l i v t l y n c, b  h t.

Ch  xanh r a th t s ch, ng m v i n c mu i pha loãng kho ng 5 ph t, đ  r o r i v  s  cho gi p, b  vào  m t ch l n, cho n c sôi vào đ  kho ng 30 ph t, ch t l y n c, đ  ngu i.

K  tiếp cho đ ng, n c c t chanh, đ  vào b nh l c li n t c đ  h n h p ho  tan đ u.

Th ng th c:

Cho ra ly, trang tr i v i m t lát chanh m ng n i mi ng ly.

N u th ch v  đ ng, ch t h n, b n c  th  ch n l  ch  gi . Không n n n u v i s  khi n trà c  m u đ  n u, không s nh v ng.

Chè xanh chanh

Viết bởi Administrator

Thứ hai, 24 Tháng 5 2010 08:08 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 31 Tháng 5 2010 02:53

Món này có tác dụng giải nhiệt, giải độc cơ thể tốt