

Terça-Feira, 30 de Dezembro de 2025

## **Chá anti-inflamatório regula intestino e pode ajudar a emagrecer**

**Dicas de saúde**

Metrópoles

A gabioba (*Campomanesia xanthocarpa*) é uma fruta pequena, alaranjada ou esverdeada, com sabor adocicado e de usos culinários diversificados. Ela também pode ser uma opção para quem busca bebidas naturais e com baixo teor calórico, como os chás.

O chá de gabioba concentra compostos fenólicos solúveis, alguns minerais e pequenas quantidades de vitaminas hidrossolúveis, que podem oferecer benefícios para a digestão.