

Infusió de gingebre

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Beguda

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 8 min.

Funció de la recepta: Digestiva

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,50€

ELABORACIÓ

1. Posar l'aigua a bullir Infusió de Gingebre.
2. Laminar el gingebre.
3. Quan comença a bullir l'aigua afegir el gingebre, el comí i l'anís.
4. Deixar reposar tapat mínim 3 minuts.
5. Passat aquest temps, opcionalment se li pot afegir llimona. Ja està llista per prendre.

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2 g.
Hidrats	3 g.
Greixos	1 g.
Energia	29 kcal

INGREDIENTS

- 20 g. Arrel de gingebre maduixa
- 250 ml Aigua bona
- 5 g. Comí
- 5 g. Anís estrellat
- ½ Llimona

PROPIETATS

El gingebre és una arrel amb multitud de propietats terapèutiques per al cos. La principal és que és un digestiu; però també és antisèptic, antibacterià i expectorant.

El poden prendre fins i tot les embarassades per les nàusees i va bé per als paràsits intestinals (barrejat amb all) i és una carminativa excel·lent per millorar les digestions.

AL·LERGÒGENS

No presenta

