

# Te de wakame i umeboshi

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Te per entre hores

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 5 minuts

**Funció de la recepta:** Estimular la digestió

**Recepta per a:** 2 personas

**Preu per persona:** 1,30€

## ELABORACIÓ

1. Posa tots els ingredients en una tetera amb aigua bullent.
2. Deixa infusionar durant 5 minuts.
3. Colar i beure'l.
4. Si el vols beure en fred per beure'l a l'estiu.

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	2 g.
Hidrats	21 g.
Greixos	0,30 g.
Energia	83 kcal

## INGREDIENTS

- ❑ 4 tasses d'aigua mineral bona
- ❑ 1/2 pruna d'umeboshi o 1 c.p de pasta d'ume
- ❑ 1 c.p d'alga wakame
- ❑ 1 c. p de mel, melassa de cereal o xarop d'atzavara
- ❑ 1 c. p de jengibre en pols o 2 de ratllat en fresc

## PROPIETATS

- El gíngebre i l'ume són uns estimulants per millorar la digestió.
- És un bon descongestionant nasal.
- Els minerals de l'ume ajuden a evitar les rampes.

## AL·LERGÒGENS

**\*No apte per a intolerants a la fructosa**

