

5 TÉS E INFUSIONES

Tomar infusiones de hierbas durante el día para ayudar a promover la digestión y disminuir el estrés. Jengibre, cúrcuma y, canela son ideales para antes de las comidas debido a sus propiedades de carácter cálido, además de poseer propiedades antiinflamatorias.

1 TÉ DE CÚRCUMA

1 cdta de té verde o yerba mate
½ cdta de cúrcuma, rallada
Pizca de pimienta negra
250ml de agua hirviendo

2 TÉ DE ROMERO Y JENGIBRE

1 cdta de té verde o yerba mate
1 cdta de romero fresco
1 cdta de ralladura de jengibre fresco
4 tazas de agua hirviendo

3 INFUSIÓN DIGESTIVA

1 cdta de ralladura de jengibre fresco
1 cdta de jugo de limón
2 tazas de agua hirviendo

4 YERBA MATE Y CALÉNDULA

1 cdta de yerba mate
1 cdta de caléndula seca
Una pizca de pimienta
1 cdta ralladura de jengibre
1 taza de agua hirviendo
1 cdta de jugo de limón

5 INFUSIÓN DE MANZANILLA

1 bolsita de té de manzanilla
½ cdta de cardamomo
1 taza de agua hirviendo
¼ cdta de extracto de vainilla
1 taza de leche de coco, sin aditivos ni endulzantes
Pizca de nuez moscada