



INFUSIÓN DE ROOIBOS

El rooibos (*Aspalathus linearis*) es un arbusto originario de Sudáfrica cuyas hojas se utilizan para preparar una infusión sin cafeína, rica en antioxidantes, vitaminas y minerales. Esta bebida tiene un sabor suave y dulce, con notas terrosas y una leve reminiscencia a nueces.

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de agua de la red [250 g]
- 2 gramos de hojas de rooibos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Instrucciones de Preparación: Calentar el agua: Llevar el agua a ebullición. Añadir las hojas de rooibos: Colocar las hojas de rooibos en una tetera o infusor. Verter el agua caliente: Verter el agua hirviendo sobre las hojas de rooibos. Dejar reposar: Dejar reposar durante 5-7 minutos. Colar y servir: Colar la infusión y servir caliente. Se puede endulzar al gusto con miel o azúcar, o agregar una rodaja de limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	1 kcal	1 kcal	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %