



TÉ DE JENGIBRE Y LIMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 ó 4 rodajas de jengibre fresco (puede reemplazarse por 1 cucharadita pequeña de jengibre en polvo)
- 3 rodajas de limón o 2 gajos exprimidos
- 1 taza de té negro o té verde, en saquitos o en hebras
- 2 cucharaditas de miel de abeja (preferentemente sólida)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las rodajas de jengibre fresco y "machacarla" o "aplastarla" para lograr mayor extracción de sabor y principios activos.
- 2º Colocar en agua potable a hervir, junto al té (si el té es negro puede agregarse más tarde, para evitar que quede muy oscuro).
- 3º Agregarle el limón, la miel y dejar reposar unos minutos.
- 4º Colar y tomar. Ideal para friolentos en invierno! **CONTRAINDICADO PARA HIPERTENSOS** o cuadro de gastritis.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (210 g)	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	51 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	5 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	—