

**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)
- 10 gramos de limón
- 1 taza de té, infusión (175 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortar las rodajas de jengibre fresco y "machacarla" o "aplstarla" 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 y dejar reposar unos minutos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	4 kcal	7 kcal	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %