

Té de jengibre y cúrcuma para impulsar tu sistema inmunológico



El té de jengibre y cúrcuma es una bebida caliente y reconfortante que combina los beneficios del jengibre y la cúrcuma para fortalecer el sistema inmunológico.

Esta receta utiliza ingredientes naturales y especias que son conocidas por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 1 taza (250 ml)

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 trozo de jengibre fresco (aproximadamente 2 cm)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 rodaja de limón
- 1 cucharadita de miel (opcional, para endulzar)

Equipo de producción:

- Olla pequeña
- Cuchillo para cortar el jengibre
- Cuchara para revolver
- Colador
- Taza para servir



Preparación:

En una olla pequeña, lleva el agua a ebullición. Mientras tanto, pela y corta el jengibre en rodajas finas.

Cuando el agua esté hirviendo, agrega el jengibre y la cúrcuma en polvo.

Reduce el fuego a medio-bajo y deja que hierva a fuego lento durante unos 5 minutos para que los sabores se mezclen.

Retira la olla del fuego y cuela el té para eliminar los trozos de jengibre.

Exprime el jugo de la rodaja de limón en el té y revuelve bien.

Opcionalmente, puedes endulzar el té con miel al gusto.

Vierte el té en una taza y disfrútalo caliente.



Aporte por porción:

El té de jengibre y cúrcuma tiene beneficios nutricionales significativos. Aunque los valores nutricionales pueden variar según la cantidad exacta de ingredientes utilizados, en general, una porción de esta receta puede aportar:

Calorías:

Aproximadamente 5-10 calorías (dependiendo de la cantidad de miel utilizada).

Vitamina C:

El jugo de limón proporciona una pequeña cantidad de vitamina C, que es esencial para el sistema inmunológico.

Minerales:

El jengibre y la cúrcuma contienen minerales como el manganeso, hierro y potasio en cantidades pequeñas.



Esta receta es una forma deliciosa de incluir ingredientes con propiedades inmunológicas en tu dieta, pero no debe reemplazar el consejo médico o los tratamientos recomendados.

Siempre consulta a un profesional de la salud si tienes alguna preocupación sobre tu sistema inmunológico o tu salud en general.

