

Té para alimentar a tu Sistema Inmunológico



Nuestro sistema inmune es nuestra primera línea de defensa en la lucha contra la enfermedad. Es por eso, que es muy importante nutrirlo, procurarlo y siempre mantenerlo muy fuerte.



Este té elaborado con especias tiene muchas propiedades: además de ser excelente para tu sistema inmunológico, también tiene propiedades antiinflamatorias y antidepresivas, provenientes de la cúrcuma y digestivas provenientes de la pimienta.

Además, la pimienta también ayuda a aliviar los dolores de cabeza y las náuseas.

Porciones: 6 Vasos

Ingredientes

- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 3 granos de pimienta entera molidos
- 1 cucharadita de miel de abeja para endulzar
- 1.5 L de agua

Una porción (1 vaso) aporta:

- 22 kcal
- 6 g de azúcar natural
- 0.3 mg de sodio

Equipo de producción:

- Cacerola
- Tetera





Preparación:

1. En una cacerola, poner el agua a hervir en el fuego.
2. Cuando hierva, apagar la estufa y añadir la cúrcuma y la pimienta negra.
3. Dejar reposar de 5 a 15 minutos.
3. Servir en una tetera, añadir miel y a fortalecer el sistema inmune.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Cúrcuma	Vitamina C Vitamina E Vitamina B3	Hierro Fósforo Magnesio
Pimienta negra	Vitamina A Vitamina B3 Vitamina E Vitamina B6	Calcio Magnesio Potasio
Miel de abeja	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B1 Vitamina C Vitamina K	Zinc Hierro Magnesio

