

Participante: PETRA MARIA ONECA DE LA FUENTE

Infusión para el resfriado

1 litro de agua
1 trozo de jengibre, 15-20g al gusto
10 clavos de olor
Zumo de 1 limón

Trocear el jengibre, a continuación, poner el litro de agua en una perola a fuego suave con el jengibre troceado y los 10 clavos, durante 20 minutos.
Preparar un recipiente, por ejemplo, una botella, y echar el líquido de la perola con un colador y añadir el zumo de limón.

Tomar 3 vasos al día.

Esta receta nos la pasó nuestro amigo Javi L.

