

Recepta: Xarop Natural per a Refredats i Gola

Ingredients:

🕒 5 minuts

- 1 ceba petita
- 1 dent d'all
- 1 trocet de gíngebre
- El suc d'una llimona
- 1 cullerada sopera de mel



Instruccions:

1. Talla la ceba, l'all i el gíngebre en trossos petits.
2. Col·loca tots els ingredients en un pot, afegint la mel i la llimona.
3. Tanca el pot i deixa-ho reposar unes hores fins que s'infusionin bé.
4. Pren una cullerada quan ho necessitis per alleujar la gola.

El gíngebre pot tenir algunes contraindicacions.

Recepta: Infusió amb plantes medicinals i llet

T'has plantejat mai fer una infusió amb plantes medicinals i llet? Aquesta recepta, inspirada en la que feia la meva àvia, és perfecta per als dies en què necessitem una mica més de confort i cura personal.

Ingredients:

- 1 culleradeta de farigola seca o tendra.
- 1 culleradeta de romaní sec o tendre.
- 250 ml de llet d'arròs (o qualsevol altra llet vegetal de la teva preferència).
- 1 culleradeta de mel.

 5 minuts

Aquesta combinació de plantes i llet vegetal pot ajudar-te a cuidar la respiració i oferir-te una sensació de benestar, especialment en dies freds o quan necessitis confort.



Passos:

- Escalfa la llet en un cassó a foc suau fins que sigui ben calenta, però sense que arribi a bullir.
- Afegeix la farigola i el romaní a la llet calenta. Retira del foc.
- Cobreix el cassó i deixa infundir durant 3 minuts.
- Cola la infusió per retirar les plantes.
- Afegeix una culleradeta de mel per endolcir-la i gaudeix-la calenta.

Si tens hipertensió, no abuis del romaní, ja que pot ser estimulant.