



1/4 persone

102

IL RICETTARIO / BEVANDE

## INGREDIENTI

Acqua	1 PAX
Foglie di tè verde o 1 bustina	ml 200
Scorza Limone Bio	q.b.
Cumino	q.b.
Cannella	q.b.
Zenzero	q.b.

<b>FACOLTATIVO</b>	
Miele a km 0	g 5
(Acacia o Millefiori)	



# Tisana digestive

Dennis, Lina (G. Fumagalli - Casatenovo)

## PROCEDIMENTO

Sobbollire l'acqua e mettere gli ingredienti in infusione per qualche minuto. Servire calda o tiepida.

## ALLERGENI

Nessun Allergene.

## FATTORI NUTRITIVI

Antiossidanti presenti nel tè verde. Basso contenuto di saccarosio.

## VALORE ENERGETICO

200 ml (1 tazza dolcificata con il miele) circa 20 Kcal.

## INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Proprietà antinfiammatorie del miele.  
Proprietà digestive e antibatteriche dello zenzero.  
Proprietà digestive del cumino.

## COSTI

Miele di acacia a km zero prezzo medio 15 euro/kg.

## TERRITORIO DI PROVENIENZA

In base al miele utilizzato.

## STAGIONALITÀ

BEVUTA CALDA: Autunno/Inverno.  
BEVUTA FREDDA: Primavera/Estate.

