

Tè de Manzanilla Estilo Amelia

De la cocina de Amelia Treviño, San Antonio

Tiempo de preparación: 5 minutos

Número de porciones: 4

Ingredientes:

4 tazas de agua

1 bolsita de tè de manzanilla

1 ramita de albahaca

1 ramita de zacate de limón (lemon grass)

Azúcar o sustituto de azúcar al gusto

Preparación:

1. Hierva la albahaca y la ramita de zacate de limón "lemon grass" en agua por 5 minutos. Retire del fuego y agregue la bolsita de manzanilla. Deje reposar por 2-5 minutos.
2. Endulce al gusto.

Información nutricional por porción:

GRASA: 0% (bajo)

FIBRA: 0% (bajo)

CALORIAS: 0 (con sustituto de azúcar)



DICHO/CONSEJO

El tè de hierbas es delicioso. Experimente con sus hierbas favoritas.