

## **Té de jengibre y menta:**

### **Ingredientes:**

- 1 trozo de jengibre fresco (aproximadamente 2-3 cm)
- Un puñado de hojas de menta fresca
- 2 tazas de agua
- Miel al gusto (opcional)
- Instrucciones:

### **Instrucciones:**

1. Pelar y cortar el jengibre en rodajas finas.
2. Llevar el agua a ebullición en una olla pequeña.
3. Agregar las rodajas de jengibre al agua hirviendo y dejar hervir durante unos 5 minutos.
4. Después de 5 minutos, añadir las hojas de menta fresca y apagar el fuego.
5. Dejar reposar durante otros 5 minutos para que los sabores se mezclen bien.
6. Colar el té en una taza.
7. Opcionalmente, endulzar con miel al gusto.
8. Beber el té lentamente mientras aún está caliente para obtener mejores resultados.

El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y calmantes para el estómago, mientras que la menta puede ayudar a aliviar la indigestión y calmar el malestar estomacal. Juntos, hacen una combinación eficaz para mejorar la digestión y aliviar cualquier malestar gastrointestinal.