

Instrucciones: Té tranquilizante

Materiales:

½ taza manzanilla

¼ taza limoncillo

¼ taza pétalos de rosa

Agua

Una jarra de vidrio (o cualquier recipiente con tapa)

Un infusor o bolsita de té

Una tetera u otro método para hervir agua

Tu taza favorita

Instrucciones:

1. Agrega todas las hierbas al frasco de vidrio. Agítalo hasta que estén bien mezcladas.
2. Agrega 1 cucharada de la mezcla al infusor de té.
3. Agrega 8 oz. de agua a la tetera y déjalo hervir.
4. Pon el infusor de té en la taza y cúbrelo con agua hirviendo. Deja reposar el té durante al menos 5 minutos.
5. Opcional: agrégale un poco de miel cruda o tu endulzante favorito para resaltar los sabores.
6. Guárdalo en un recipiente hermético para que lo uses después.

