

DECOTTO DI GENZIANA MAGGIORE

Ingredienti per 4 persone:

- 20 g di radici di genziana maggiore

- 100 cl di acqua

Bollire 20 g di radici di genziana maggiore in 1 litro d'acqua per 10 minuti.
Utile energetico (dose consigliata: 2 tazze al giorno, lontano dai pasti).