

DECOTTO DI TARASSACO

Ingredienti per una persona:

- 60 g di foglie essiccate e radici spezzettate di tarassaco
- 100 cl di acqua

Bollire le foglie e le radici nell'acqua per 3 minuti, lasciare in infusione per 10 minuti.
Utile contro l'arteriosclerosi: 4 tazze al giorno.