

INFUSO DI CAMOMILLA ROMANA, OLMARIA, MELISSA E SEMI DI FINOCCHIO

Ingredienti per una persona:

- 250 g di acqua minerale non gassata
- 5 g di camomilla romana
- 5 g di olmaria
- 5 g di melissa
- 5 g di semi di finocchio
- 5 g di radice di liquirizia

Lasciare in infusione nell'acqua bollente tutte le erbe per 5 minuti, quindi filtrate e consumate, senza dolcificare. L'infuso è molto utile per favorire la digestione dopo pasti abbondanti.