

## INFUSO DI CARDO, VERBENA, CARCIOFO E TARASSACO

Ingredienti per una persona:

- 250 g di acqua minerale non gassata
- 5 g di cardo
- 5 g di verbena
- 5 g di carciofo
- 5 g di tarassaco
- miele di tarassaco

Fate bollire cardo, verbena, carciofo e tarassaco nell'acqua per 5 minuti, quindi filtrate e dolcificate con miele di tarassaco.

Prendere l'infuso prima di dormire.

L'infuso è molto utile per preservare la salute del fegato.