

INFUSO DI OLMARIA

Ingredienti per una persona:

- 30 g di sommità fiorite e foglie essiccate di olmaria
- 100 cl di acqua

Lasciare le sommità e le foglie nell'acqua bollente, quindi lasciar raffreddare 15 minuti prima di filtrare.
Utile contro l'arteriosclerosi: 3 bicchieri al giorno lontano dai pasti.