

Llimonada amb gíngebre i mel

Si voleu reforçar les vostres defenses us aconsello aquesta recepta " **Llimonada amb gíngebre endolcida amb mel**" d'una manera senzilla i econòmica pots ajudar a les teves defenses i les de la teva família.

La **llimona** es rica en vitamina C, el **gíngebre** augmenta defenses i desinflama, la **mel** suavitza la gola i també ajuda a augmentar defenses.

La pots preparar i cada vegada que tens set beure un gotet. Jo ho prenc calent quan arribo del carrer, perquè recomanen prendre begudes calentes per a eliminar el virus a la gola



INGREDIENTS:

- 50 g de gíngebre fresc
- 2 llimones sense pelar tallats en dos
- 20 fulles de menta fresca (opcional)
- 1000 g d'aigua
- mel al gust per a endolcir

PREPARACIÓ:

1. Afegir el gíngebre i polvoritzar **10 seg/vel 10**.
2. Agregar les llimones, les fulles de menta(optatiu) i 500 g d'aigua.
3. Subjectar el cubilet amb la mà i trossejar **Turbo/2 seg/1 vegada**.
4. Incorporar els 500 g restants d'aigua. Introduir el cistellet en el got, subjectar-lo amb l'espàtula i colar la llimonada a una gerra.
5. En el moment de servir afegir al got la mel a gust del consumidor