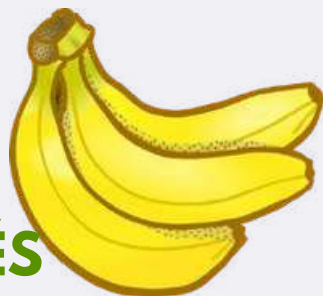


RECETAS DE TÉS



Beneficios del té de plátano para la salud

Debido a ser una fruta rica en vitaminas A, B1, B2 y C, además de ser una fuente de magnesio, potasio y calcio, el plátano es un aliado de nuestra salud. A continuación, vea los beneficios que la fruta (y, por supuesto, el té hecho con ella) puede brindarle:

Tiene acción antioxidante

El té de plátano es rico en antioxidantes, que son sustancias que combaten los radicales libres. En otras palabras, los nutrientes contenidos en la fruta ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro de las células, los órganos e incluso la piel.

Puede aliviar casos de depresión

El plátano también puede aliviar los efectos de la depresión, ya que contiene una sustancia llamada triptófano. Esta ayuda directamente en la producción de serotonina, una hormona que actúa, entre otras cosas, en la sensación de bienestar. Sin embargo, recuerde que, de manera aislada, el té no es capaz de combatir la depresión.

Mejora la calidad del sueño Dado que la fruta estimula la producción de dopamina, este té —puede ayudarte a regular tu sueño. La dopamina ayuda a tu cuerpo a establecer buenos hábitos de sueño, lo que sin duda aumenta la calidad de vida.

TÉ DE CÁSCARA DE PLÁTANO



¿CÓMO PREPARAR EL TÉ DE CÁSCARA DE PLÁTANO?

Para preparar el té de cáscara de plátano, necesitarás los siguientes ingredientes:

1 taza de cáscaras de plátano limpias y picadas (de cualquier tipo);

1 litro de agua.

Método de preparación:

Coloca las cáscaras de plátano y el agua en una olla;

Lleva la olla al fuego y deja que hierva;

Taño pronto como el agua alcance el punto de ebullición, reduce

el *fuego y deja que las cáscaras de plátano cocinen durante

unos 10 minutos;

Después del tiempo de ebullición, apaga el fuego y deja que el

té repose durante unos minutos;

Luego, cuela el té para retirar las cáscaras de plátano.

•
Ahora tu té de cáscara de plátano está listo para ser consumido.

Recuerda que el sabor del té puede ser un poco amargo, pero si prefieres, puedes agregar

un poco de miel u otro edulcorante natural para mejorar el sabor.