

HIERBA LUISA

LIPPIA CITRIODORA



GENERALITAT
VALENCIANA

parc natural
de la Puebla
de San Miguel



Arbusto perenne originario de América del Sur que puede alcanzar varios metros de altura. Cultivado por todo el mundo como planta ornamental y por sus propiedades medicinales. Desprende un fuerte olor a limón algo mentolado.



Muy utilizada en la cocina para aromatizar aceites o vinagres. También a la hora de marinar pescados o carnes y darles un toque de aroma cítrico. En América del Sur es muy usada para condimentar el mate. Las hojas aromatizan sorbetes o infusiones refrescantes.

INFUSIÓN DE HIERBA LUISA

- 2 cucharadas pequeñas de hojas
- 1 taza de agua

Pon las hojas en una taza de agua hirviendo, dejar enfriar y colar. No hervir directamente las hojas, se oxidan y pueden perder sus propiedades.

- Potente antiviral que ayuda a reforzar nuestro sistema inmune frente a virus.
- Elimina los dolores abdominales mejorando las digestiones.
- Usada para expulsar la mucosidad acumulada en las vías respiratorias y poder evitar infecciones del aparato respiratorio.
- Tomada en infusión no aporta calorías, solo un efecto diurético.



AYUNTAMIENTO
DE ADEMUZ



#Ademuz
ConLos5Sentidos

Con la
colaboración de:

