

Muddled Raspberry Black Tea

Makes 4 cups

Ingredients

- 3 black tea bags
- 5 cups of water
- ½ lemon
- ½ cup raspberry
- 2 tablespoons honey

Directions

1. Place 5 cups of water on the stove to boil.
2. Turn off the heat then add all the tea bags into the hot water then steep for 7-12 minutes.
3. In a small bowl add the raspberries, the juice of half a lemon, and honey. Using a fork or muddler, smash the berries.
4. Add the tea and berry mixture into a jar or pitcher with and stir to combine. If you do not want seeds or pulp in the tea pass all the liquid through a strainer and Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Red berries like raspberries are high in antioxidants that can help our cells fight and remove oxidative stress which is linked to cancer, diabetes, heart disease, and other illnesses.

Té negro de frambuesa triturado

4 porciones de 1 taza

Ingredientes

- 3 bolsitas de té negro
- 5 tazas de agua
- ½ limón
- ½ taza de frambuesa
- 2 cucharadas de miel

Instrucciones

1. Coloque 5 tazas de agua en la estufa para hervir.
2. Apague el fuego, luego agregue todas las bolsitas de té en el agua caliente y luego deje reposar durante 7-12 minutos.
3. En un tazón pequeño agregue las frambuesas, el jugo de medio limón y la miel. Con un tenedor o un triturador, aplasta las bayas.
4. Agregue la mezcla de té y bayas en un frasco o jarra y revuelva para combinar. Si no quieres semillas o pulpa en el té pase todo el líquido por un colador y ¡Disfrute!

Información nutricional

Las bayas rojas como las frambuesas tienen un alto contenido de antioxidantes que pueden ayudar a nuestras células a combatir y eliminar el estrés oxidativo que está relacionado con el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras enfermedades.