

Té de arándano

Arándanos frescos o congelados bolsa de 8 oz

Coser y dejar que se abran.

Cuela los arandanos después de que se remojen durante al menos 1/2 hora.

Agregue suficiente agua para preparar 1/2 galón de té.

Agregue Stevia/edulcorante de fruta de monje como Whole Earth al gusto.
Normalmente, 1/4 - 1/2 taza. No utilices otro tipo de edulcorantes sin calorías.

Beba 1-2 8 oz. vasos al día para mantener a raya las infecciones del tracto urinario.

Asegúrese de beber también muchos otros líquidos.