Чай из эхинацеи

На 100 грамм:
Калорийность: **2.1 ккал.**
Белки: **0.1 г.**
Углеводы: **0.2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-ehinacei/

Ингредиенты:
- 1 ст.л. сухой эхинацеи
- 500 мл кипятка

Приготовление:
Насыпьте столовую ложку эхинацеи в термос, залейте кипятком и дайте ночь настояться.

Пейте три раза в день по 70 мл. Чай хорошо укрепит иммунитет.