

## Чай из шиповника с медом



На 100 грамм:  
Калорийность: **25,15 ккал.**  
Белки: **0,2 г.**  
Углеводы: **6,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-shipovnika-s-medom/>

Плоды шиповника богаты витамином С и дубильными веществами, очень благоприятно влияющими на пищеварение. Этот чай помогает снизить избыточный холестерин в организме. Такой состав чая из плодов шиповника делает его отличным средством для поддержания иммунитета.

### **Ингредиенты:**

- 20 г плодов шиповника
- 15 г меда
- 5 г лимонного сока
- 200 мл воды

### **Приготовление:**

Сушеные плоды шиповника измельчи, залей кипятком, вари 10 минут в эмалированной посуде при закрытой крышке, затем дай ему настояться 10 минут. Отвар процеди. Добавь мед, лимонный сок.