Зеленый чай с мятой и мандариновыми корками

На 100 грамм:
Калорийность: **1.4 ккал.**
Белки: **0.03 г.**
Углеводы: **0.32 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-chaj-s-myatoj-i-mandarinovymi-korkami/

Хочется отметить полезные свойства мяты. Мята – это очень полезное и лечебное растение, которое содержит в себе множество активных веществ, которые очищают кровь, нормализуют кровообращение и нервную деятельность, улучшает работу всех внутренних органов, снимают спазмы и тошноту.

В нашем рецепте мы предлагаем полезный чай с мятой.

Ингредиенты:
- пакетик зеленого чая
- пару листиков мяты
- мандариновые шкурки
- мед на вкус

Приготовление:
Пакетик вашего любимого зеленого чая помещаем в чашку и заливаем кипятком. Пока чай заваривается, подготовим мяту, ее немного нужно промыть в прохладной воде и подсушить. Мандариновые корки для зеленого чая с мятой нарезаем на тонкие полоски. Когда чай заварился, кладем в него мандариновые корки и мяту, мед на вкус.
После того как чай с мятой и мандариновыми шкурками настроится, он готов к употреблению!