

Nombre común: Yerba buena

Nombre científico: *Mentha spicata*

Familia: Lamiaceae



La hierbabuena, yerbabuena o menta de jardín, de nombre científico *Mentha spicata*, es una hierba aromática de la familia de las Lamiaceae. De sus hojas se puede obtener un aceite esencial con numerosas propiedades y beneficios para la salud humana, sumado a sus diversas formas de uso, la planta se convierte en una especia ampliamente cultivada a nivel mundial. Es antiséptica, antiinflamatorio, estimulante y diurética. Ayuda a tratar problemas digestivos y gases intestinales, resfriados, dolores menstruales, etc. Para disfrutar de sus beneficios esta planta medicinal se puede ingerir, inhalar y aplicar tópicamente.

¿Qué hacer con Yerba buena?

Ingrediente	Cantidad
Hojas de hierba buena	10
Agua	1 taza
Miel	1 cucharadita
Limón Limón	1 cucharadita

Proceso:

- Lava bien las hojas de hierbabuena para eliminar cualquier impureza.
- Hierve el agua en una olla.
- Una vez que el agua esté hirviendo, apaga el fuego y añade las hojas de hierbabuena.
- Tapa la olla y deja reposar durante 5 a 10 minutos.
- Cuela la infusión para retirar las hojas.
- Sirve el té en una taza. Puedes añadir miel o limón al gusto si lo deseas.