

Ruda

Guía de trabajo

Objetivo: Realizar un remedio a base de la ruda.

Mochila de recursos: Hands on.

Tiempo: 15 minutos:

Instrucciones: La ruda es una potente planta medicinal conocida por sus efectos abortivos que, sin embargo, cuenta con diversos beneficios sobre nuestro cuerpo especialmente a nivel digestivo. Y una de las mejores formas de ingerirla es mediante una infusión.

Ingredientes:

1 cucharadita de ruda seca

1 taza de agua

Azúcar al gusto (opcional)

Para realizar la infusión solo tienes que seguir unos sencillos pasos:

1. Añade la taza de agua a una cazuela y lleva a fuego medio.
2. Cuando el agua comience a hervir agrégala cucharada de ruda seca y deja al fuego durante 3 minutos.
3. Transcurrido este tiempo retírala y tápala durante 5 minutos para que repose.
4. Después cuela la infusión se ruda añade opcionalmente azúcar al gusto y bébela.

Ruda

Work guide

Objective: Make a remedy based on ruda.

Resource backpack: Hands on.

Time: 15 minutes.

Instructions: Ruda is a powerful medicinal plant known for its abortifacient effects that, however, has various benefits for our body, especially at the digestive level. And one of the best ways to ingest it is through an infusion.

Ingredients:

- 1 teaspoon of dry rue
- 1 cup of water
- Sugar to taste (optional)

To make the infusion you just have to follow a few simple steps:

1. Add the cup of water to a saucepan and bring to medium heat.
2. When the water begins to boil, add it a tablespoon of dry rue and leave it on the heat for 3 minutes.
3. After this time, remove it and cover it for 5 minutes to let it rest.
4. Then strain the infusion, add optionally sugar to taste and drink it.