

Xarope de Tomilho e Mel

- 1 molho de tomilho
- 3 chávenas de chá de água
- 1 chávena de chá de mel

Ponha o tomilho e a água dentro de uma panela em lume brando, com a tampa entreaberta.

Deixe ferver até a água diminuir para 1/3.

Retire do lume e deixe repousar 3 minutos. Retire o tomilho e deixe arrefecer. Misture o mel. Mexa até o mel se dissolver.

Guarde dentro de um frasco esterilizado e dentro do frigorífico.

Validade: 2 meses

Posologia: 1 colher de chá de 3 em 3 horas

Indicações: Tosse ligeira e constipações

Contra indicações: Crianças menores de 2 anos