ANDALUCÍA
RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS

Andalucía se mueve con Europa

Creamos una poción mágica

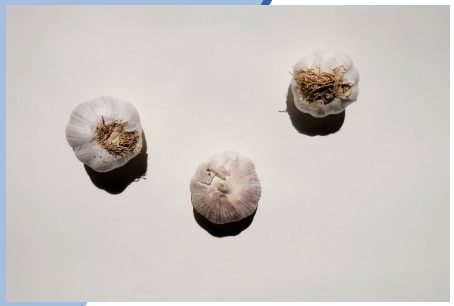
UNIÓN EUROPEA
Fondos Europeo de Desarrollo Regional

Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

La manzanilla, cuando la tomas en infusión, te ayuda a hacer bien la comida digestión.

Manzanilla

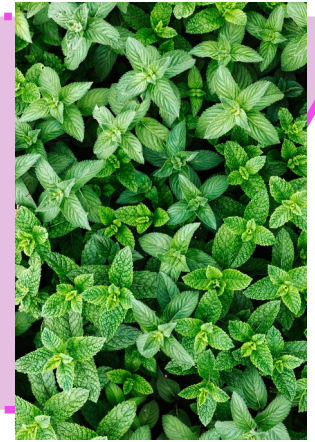
Para mejorar las defensas es bueno comer ajo. En los asados y guisos está fenomenal, pero crudo o en ensalada me gusta más.



Ajo

Si estás resfriado o resfriada toma infusiones de menta. El vapor te ayuda a respirar mejor.

Menta



Cuando te haces una rozadura o te quemas un poco la piel, el aloe vera te ayuda a que cicatrice bien.

Aloe vera

Si te doblas el tobillo o te duele, la rodilla, con aceite de romero y un buen masaje te aliviarás enseguida.

Romero

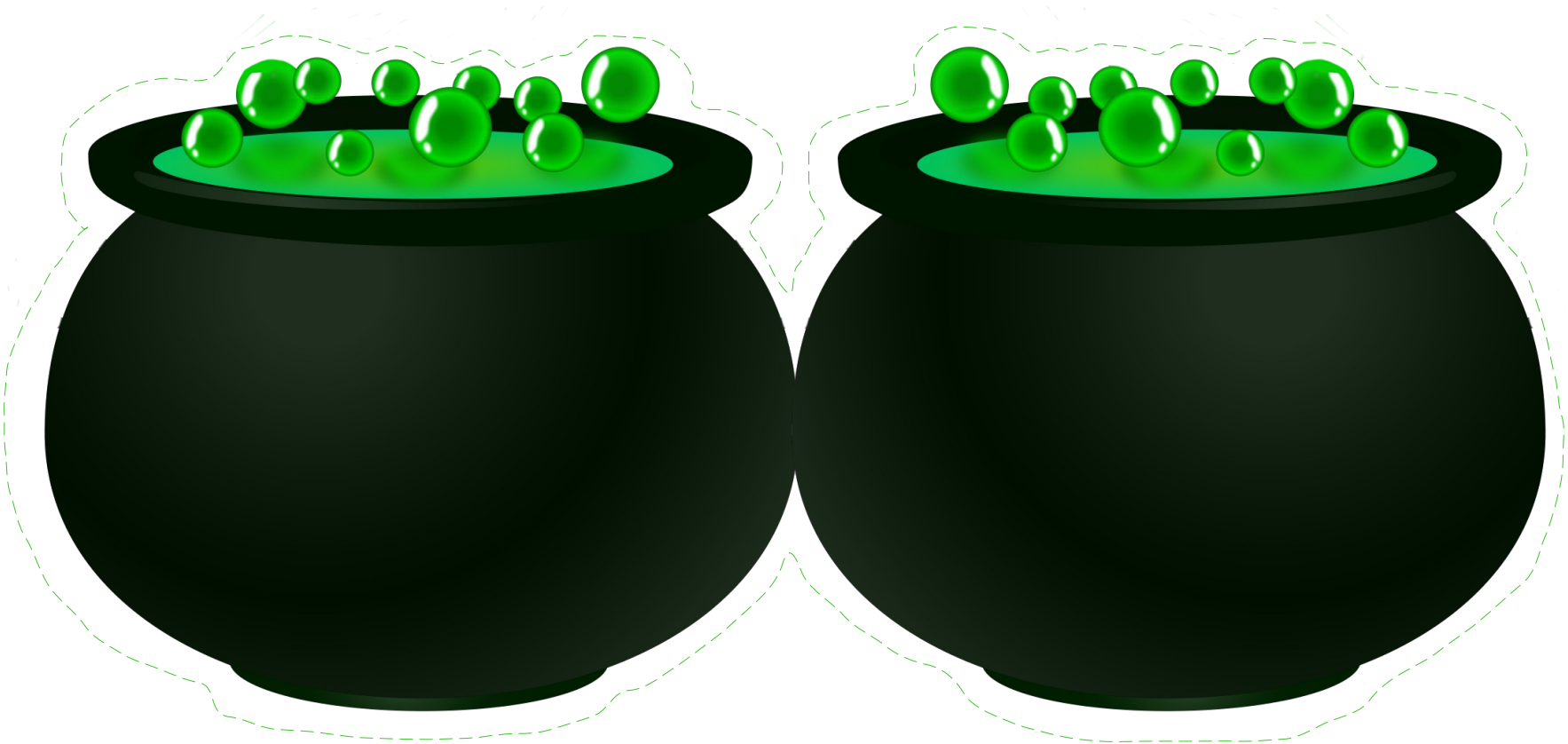
El perejil tiene mucha vitamina C. Te ayuda a mantener fuertes tus defensas y, sobre todo, a crecer.

Perejil

Recorta los ingredientes que necesites, puedes añadir otros que conozcas

Manzanilla	Aloe vera	Romero		
Ajo	Menta	Perejil		

Elige las hierbas que necesitas para cocinar un remedio mágico. Pégalas en tu caldero e indica para qué lo quieres usar.



R E A
ANDALUCÍA
RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS
Andalucía
se mueve con Europa
UNIÓN EUROPEA
Fondos Europeo de Desarrollo Regional
Junta
de Andalucía
Consejería de Educación
y Deporte