

# Té de Zacate de Limón



El té de zacate o de limón es uno de los favoritos de las abuelitas por sus grandes beneficios y hoy te lo presentamos. Sigue el paso a paso para saber cómo prepararlo.

## ¿Qué es y cuáles son sus beneficios?

El té de zacate de limón, también conocido como té de limón o zacatillo, es una de las bebidas más populares gracias a los grandes beneficios que aporta a la salud. Se trata de una planta perenne, que se distingue por tener unas hojas largas y con un fuerte aroma a limón o cítricos. Es originaria de la India, pero actualmente se produce en diferentes zonas del mundo, principalmente en climas cálidos.

- Neutraliza los niveles de grasa en la sangre
- Reduce los niveles de triglicéridos y colesterol.
- Gracias a sus antioxidantes, es un antiinflamatorio natural.
- Estimula la buena digestión.
- Su potasio ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y reduciendo la tensión en el corazón.
- Alivia los dolores de cabeza y musculares.
- Reduce la presión arterial.
- Ayuda aliviar los resfriados ya que reduce la fiebre y molestias como la tos.
- Fomenta la relajación.
- Funciona como un desintoxicante que ayuda a eliminar lo que tu cuerpo no requiere.
- Combate los gases.
- Es un buen diurético.



## ¿Cómo prepararlo?

Poner a hervir 1/2 litro de agua, cuando suelte el hervor, añade 2 cucharadas de hoja secas de zacate de limón, deja hervir 5 min más, apaga el fuego, deja reposar 10 min más, cuela y sirve.

## Otros nombres

- Té de limón
- Limoncillo
- Hierba de limón
- Limonaria
- Paja cedrón
- Cedrón pasto
- Pasto de limón
- Lemongrass