

the pur terroir[®]

INFUSÃO • HERBAL TEA



HORTELÃ-VERDE

Mentha spicata

A *Mentha spicata*, vulgarmente conhecida por Hortelã-Verde, deve o seu nome às distintas folhas em forma de lança. Cultivada em todo o mundo, é popular em muitas culturas pelo seu sabor refrescante, bem como pelos potenciais benefícios para a saúde.



COMO SE PREPARA?

Misture 2 colheres de sopa de folhas de Hortelã-Verde com 1 litro de água a 80°C num recipiente à sua escolha (coador, bule, ou mesmo diretamente na chávena). Deixe as folhas a repousar durante 4-6 minutos, dependendo do quão concentrada gosta da infusão. A Hortelã-Verde é uma erva mais delicada, por isso recomendamos um tempo de infusão mais curto que o costume, a uma temperatura ligeiramente mais baixa.

INGREDIENTES

100% folhas de Hortelã-Verde do nosso Território.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Sem laticínios, sem glúten, sem cafeína, sem teína, adequado para vegetarianos e veganos.

A QUE SABE?

A Hortelã-Verde, como o próprio nome sugere, está repleta de aromas e sabores frescos de hortelã. As infusões feitas a partir desta erva são suaves, com uma doçura subtil, mas refrescante.

TRADICIONALMENTE USADO PARA

O sabor refrescante da Hortelã-Verde e o alto nível de antioxidantes podem reduzir o stresse e diminuir a pressão arterial. Essas qualidades calmantes beneficiam o trato digestivo, relaxando os músculos do estômago e reduzindo as náuseas, junto com outros problemas digestivos. Também pode auxiliar na regulação hormonal e melhorar a memória, promovendo uma sensação geral de bem-estar.

USO CULINÁRIO

Muitos dos seus pratos preferidos irão beneficiar da frescura da Hortelã-Verde. Experimente adicioná-la a sobremesas, vegetais assados, sopas ou mesmo molhos como húmus ou tzatziki. Também é uma ótima opção para adicionar ao chá gelado ou a uma limonada.

COMO É O PROCESSO?

As plantas são cultivadas de forma biológica no nosso viveiro e selecionadas entre as cultivares mais bem-adaptadas. A colheita é feita manualmente perto do período de floração do ciclo da planta (quando a concentração de óleos essenciais é mais elevada). As folhas são secas a baixas temperaturas, nunca ultrapassando os 25°C. As melhores folhas são selecionadas à mão.



PT-BIO-02
Landwirtschaf Portugal



PT-BIO-02
EU-Landwirtschaft



PT-BIO-02
Landwirtschaft außer der EU

Soalheiro