

Pesto con la salvia

- 20 foglie di salvia
- 30 gr di noci sgusciate
- 30 gr di parmigiano grattugiato
- 3 pomodori secchi tritati
- un pizzico di sale
- olio d'oliva

Mentre la pasta cuoce laviamo ed asciughiamo bene la salvia.

Riuniamo nel mixer tutti gli ingredienti ad eccezione dell'olio e mixiamo brevemente.

Continuiamo a mixare aggiungendo a filo l'olio finché il pesto raggiunge una consistenza morbida e omogenea.

Scoliamo la pasta e condiamo.

Se resta del pesto conserviamo in frigorifero ben chiuso e consumiamolo al più presto.

Tisana alla salvia

La tisana di salvia è un modo semplice e naturale per sfruttare i benefici della *Salvia officinalis*.

Per prepararla, mettiamo 2-3 cucchiaini di foglie secche in una tazza, versiamo acqua bollente, copriamo e lasciamo in infusione per 5-10 minuti, quindi filtriamo e beviamo tiepida. La tisana



migliora la digestione, riduce gonfiore e crampi intestinali, possiede proprietà antinfiammatorie e antibatteriche utili per mal di gola e gengiviti, e può aiutarci a regolare la sudorazione e alleviare le vampate della menopausa. Grazie ai suoi antiossidanti, contribuisce a contrastare lo stress ossidativo, favorisce l'alito fresco e può calmare irritazioni della bocca. È consigliabile non superare 2-3 tazze al giorno, evitare un uso prolungato in gravidanza o allattamento e non usare oli essenziali puri senza indicazioni precise.

