

Síntoma: Boca seca (xerostomía)

Receta 1: Cubitos de cítricos

- Ingredientes para una ración:
 - 2 naranjas
 - 1 limón
 - Un puñado de hojas de menta fresca
 - 2 c/s de miel



- Elaboración:
 1. Lavar los cítricos, rallar la piel de una naranja y de un limón. Reservar.
 2. Partir los cítricos por la mitad y hacer zumo.
 3. Mezclar el zumo con la miel.
 4. Picar la menta y añadirla a la mezcla. Añadir la piel de los cítricos.
 5. Disponer el líquido en cubiteras y congelar.
 6. Sacar los cubitos del molde y servir.

**Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión*

Receta 2: Infusión de jengibre

- Ingredientes:

- 1 l de agua
- 1 trozo de raíz de jengibre de tres dedos de grosor
- Piel de un limón y medio
- 5 c/s de miel
- Zumo de medio limón



- Elaboración:

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Llevar el agua a ebullición en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la piel de limón.
4. Tapar y dejar infusionar durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclar hasta que se disuelva la miel.

**Se puede añadir un puñado de hojas de menta fresca a la infusión*