

PROPIEDADES DE LA YERBA MATE

La yerba mate es una bebida con múltiples propiedades, entre las que se pueden mencionar:

- Actúa como un poderoso antioxidante.
- Estimula el sistema nervioso de forma natural.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Mejora la resistencia a la fatiga física y mental.
- Funciona como diurético y laxante suave.
- Proporciona mayor energía y vitalidad.
- Es fuente de minerales y vitaminas como lo son el sodio, el potasio, el manganeso, el magnesio y las vitaminas B1, B2, C y A.



¿CÓMO PREPARAR UN MATE?



- Llenar con yerba dos tercios de la capacidad del mate.
- Tapar el mate con la mano e inclinarlo para acumular la yerba en uno de sus lados.



- Humedecer la yerba con agua tibia y colocar la bombilla.
- Cebiar con agua a aproximadamente 75°C sobre la yerba cercana a la bombilla y sin llegar a mojar hasta el extremo opuesto del mate. Hacerlo de manera pausada para mantener el intenso sabor.



- Se puede cebiar con pava o termo, en el cual el agua caliente conserva mejor la temperatura.

¿CÓMO PREPARAR MATE COCIDO?

Infusión

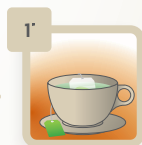
Se puede beber sola o endulzarla con azúcar o miel. Agregándole leche también se obtiene un exquisito sabor. En verano, se puede disfrutar como una bebida refrescante fría y con unas gotas de limón.



Calentar el agua hasta su ebullición.



Colocar el saquito y verter el agua caliente en la taza.



Dejar reposar por un minuto y retirar el saquito.

