



TRAGOS CON MATE

RECETARIO



MI IDENTIDAD
ESTÁ EN EL MATE



Instituto Nacional
de la Yerba Mate

YERBA MATE ARGENTINA



LA YERBA MATE (SU NOMBRE CIENTÍFICO ES ILEX PARAGUARIENSIS) ES UN ÁRBOL NATIVO DE LA SELVA PARANAENSE. EN ESTADO SILVESTRE, ALCANZA UNA ALTURA DE ENTRE 12 Y 16 METROS Y EXISTEN YERBALES DE HASTA 100 AÑOS EN ALGUNAS REDUCCIONES JESUÍTICAS. PARA PODER REALIZAR LA COSECHA, LAS PLANTAS SON PODADAS A UNA ALTURA DE 3 METROS.

LA PALABRA “MATE” DERIVA DEL QUECHUA “MATI”, QUE SIGNIFICA CALABAZA (LAGENARIA VULGARIS).LA COSECHA SE REALIZA EN FORMA MANUAL. COMIENZA EN ABRIL O MAYO Y SE EXTIENDE HASTA SEPTIEMBRE. DESPUÉS DE LA COSECHA, EL ÁRBOL SE REGENERA Y PRODUCE MÁS HOJAS(ES PERENNE).

PROPIEDADES



POTENTE ANTIOXIDANTE

LAS INFUSIONES DE YERBA MATE POSEEN UN GRAN PODER ANTIOXIDANTE DEBIDO A SU ALTA CONCENTRACIÓN DE POLIFENOLES. LOS POLIFENOLES MEJORAN LAS DEFENSAS NATURALES DEL ORGANISMO Y LO PROTEGEN DEL DAÑO CELULAR.

FUENTE DE VITAMINAS

LA YERBA MATE CONTIENE VITAMINAS DEL GRUPO B. EL CUERPO NECESITA 13 VITAMINAS, 8 DE ELLAS PERTENECEN AL GRUPO B, QUE SON ESENCIALES PARA LAS FUNCIONES CORPORALES COMO LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA Y DE CÉLULAS ROJAS DE LA SANGRE.
LOGRAN ENCAPSULAR LOS ANTIOXIDANTES PRESENTES EN LA YERBA MATE

FUENTE DE MINERALES

LA YERBA MATE CONTIENE POTASIO, UN MINERAL ESENCIAL Y NECESARIO PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL CORAZÓN; Y MAGNESIO, QUE AYUDA AL CUERPO A INCORPORAR PROTEÍNAS.
ESTUDIO CIENTÍFICO EVIDENCIA LOS BENEFICIOS DE YERBA MATE FORTIFICADA CON MAGNESIO

EFFECTO ENERGIZANTE

CONTIENE XANTINAS (CAFEÍNA, TEOBROMINA, TEOFILINA), SON COMPUESTOS QUE ESTIMULAN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PROMUEVEN LA ACTIVIDAD MENTAL, Y AUMENTAN LOS NIVELES DE ENERGÍA Y LA CONCENTRACIÓN.

AYUDA A DISMINUIR EL COLESTEROL MALO

LOS RESULTADOS DE UN ESTUDIO CIENTÍFICO REALIZADO POR EQUIPO DE INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD JUAN AGUSTÍN MAZA, DE MENDOZA, CONFIRMAN QUE EL CONSUMO DE LA YERBA MATE AYUDA A REDUCIR EL COLESTEROL MALO (LDL) Y LOS TRIGLICÉRIDOS.



HISTORIA

LA YERBA MATE (SU NOMBRE CIENTÍFICO ES ILEX PARAGUARIENSIS) ES UN ÁRBOL NATIVO DE LA SELVA PARANAENSE. EN ESTADO SILVESTRE, ALCANZA UNA ALTURA DE ENTRE 12 Y 16 METROS Y EXISTEN YERBALES DE HASTA 100 AÑOS EN ALGUNAS REDUCCIONES JESUÍTICAS. PARA PODER REALIZAR LA COSECHA, LAS PLANTAS SON PODADAS A UNA ALTURA DE 3 METROS.

LA PALABRA “MATE” DERIVA DEL QUECHUA “MATI”, QUE SIGNIFICA CALABAZA (LAGENARIA VULGARIS).LA COSECHA SE REALIZA EN FORMA MANUAL. COMIENZA EN ABRIL O MAYO Y SE EXTIENDE HASTA SEPTIEMBRE. DESPUÉS DE LA COSECHA, EL ÁRBOL SE REGENERA Y PRODUCE MÁS HOJAS(ES PERENNE).



YERBA
MATE

MERENGUE
ITALIANO



MATE → CAKE

GELATINA
SIN SABOR

YERBA

FRUTILLAS
MERENGUE
ITALIANO

SALSA DE
FRUTILLAS

PREPARACIÓN

01

PREPARAR INFUSIÓN
DE MATE FRÍO EN UNA JARRA.
DEJAR REPOSAR Y LUEGO
COLOCAR LA YERBA.

02

PREPARAR 1/2 LITRO
DE GELATINA SIN SABOR,
REEMPLAZAR EL AGUA
POR LA INFUSIÓN DE MATE.

03

SERVIR LA GELATINA EN
VASITOS TEQUILEROS
O SHOTS SOLO HASTA
LA MITAD. DEJAR
ENFRIAR EN LA HELADERA.

05

PREPARAR MERENGUE
ITALIANO.

04

TRITURAR FRUTILLAS.

06

UNA VEZ QUE LA GELATINA
HAYA SOLIDIFICADO, AGREGAR
UNA CUCHARADITA DE FRUTILLAS
TRITURADAS, Y CORONAR CON
EL MERENGUE.

07

DECORAR CON SALSA
DE FRUTILLAS.

08

DISFRUTAR





INFUSIÓN
DE YERBA MATE

FRUTILLA

HELADO DE MATE



AGUA

YERBA

FRUTILLA

KIWI

MOLDE
PARA HELADOS

PREPARACIÓN

01

CON LA PRESA FRANCESA,
HACER LA INFUSIÓN DE
YERBA MATE.

02



CORTAR RODAJAS
DE FRUTILLAS Y KIWI

03

COLOCAR RODAJAS DE FRUTAS
EN UN MOLDE PARA HELADOS
Y COMPLETAR LA INFUSIÓN
CON YERBA MATE.

04



DEJAR EN EL FREEZER
POR, AL MENOS, DOS HORAS.

05

DISFRUTAR.



MENTA

INFUSIÓN
DE YERBA MATE



LICUADO CON MATE

HIELO

FRUTILLAS,
DURAZNO, MENTA

YERBA

AGUA

AZÚCAR

PREPARACIÓN

01



EN UNA PRENSA FRANCESA
COLOCAR YERBA Y HACER INFUSIÓN
CON AGUA FRÍA.

02



EN UNA LICUADORA COLOCAR DURAZNO,
FRUTILLAS, HIELO, AZÚCAR Y LA INFUSIÓN.
LICUAR.

03



SERVIR EN UN VASO Y DECORAR
CON UNA FRUTILLA ENGANCHADA
EN EL BORDE CON UNA HOJA
DE MENTA.

04

DISFRUTAR.





JUGO
DE NARANJA



YERBA
MATE



MATE CÍTRICO

HIELO

JUGO DE LIMÓN
NARANJA Y
POMELO

YERBA MATE

VODKA

AZÚCAR

GRANADINA

PREPARACIÓN

01 

PREPARAR INFUSIÓN DE MATE
EN UNA JARRA. DEJAR ENFRIAR

02 

EXRPIR EL JUGO DE UNA NARANJA
UN POMELO Y UN LIMÓN

03

 EN UN VASO COLOCAR HIELO
DOS MEDIDAS DE MATE, UNA
DE JUGOS, UNA DE VODKA Y
UN TOQUE DE GRANADINA

04

DECORAR Y
DISFRUTAR.



MELÓN



YERBA
MATE

MATE CLERICÓ

MELÓN

ENSALADA
DE FRUTAS

YERBA

VODKA

PREPARACIÓN

01

EN UNA PRENSA FRANCESA,
COLOCAR YERBA Y HACER
INFUSIÓN CON AGUA FRÍA.

02

AHUECAR UN MELÓN.

03

EN UNA LICUADORA, MEZCLAR LA PULPA
DEL MELÓN CON VODKA Y LA INFUSIÓN
DE YERBA. UNA VEZ QUE ESTÉ LICUADO,
INCORPORAR LA ENSALADA DE FRUTAS,
PERO NO LICUARLA.

04

SERVIR DENTRO DEL MELÓN
Y DECORAR CON UNA SOMBRILLITA
PINCHADA EN EL MELÓN
Y SORBETES DE COLORES

05

DISFRUTAR.



¿SABÍAS QUÉ...?

CON UN KILO DE YERBA PODÉS PREPARAR:



MÁS DE
300



MÁS DE
90

#TAMBIÉNTIENEMATE



MÁS DE
135



MÁS DE
165



MÁS DE
150





#TAMBIÉNTIENEMATE



**MI IDENTIDAD
ESTÁ EN EL MATE**

