



# 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\*\*\*

### EFECTO 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).



JUGO DE  
NARANJA

YERBA  
MATE

MENTA



# TERERÉ TRADICIONAL



YERBA

AGUA

HIELO

JUGO EN POLVO

## PREPARACIÓN

01

EN UN MATE DE VIDRIO COLOCA LA YERBA. VOLCAR EL MATE PARA MEZCLAR BIEN EL PALO Y EL POLVO Y FORMAR UNA "MONTAÑA" DE UN LADO.



03

SERVIR EL PRIMER MATE SOBRE EL "HUEQUITO" DE YERBA Y COLOCAR LA BOMBILLA.

02

EN UNA JARRA CON AGUA FRÍ AGREGAR HIELO Y EL JUGO EN POLVO.

04

DISFRUTAR.





INFUSIÓN  
DE YERBA MATE

FRUTILLA

# HELADO DE MATE



AGUA

YERBA

FRUTILLA

KIWI

MOLDE  
PARA HELADOS

## PREPARACIÓN

01

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

04

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

02

CORTAR RODAJAS  
DE FRUTILLAS Y KIWI

03

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

05

DISFRUTAR.





LIMA

LIMA

# LICUADO DE MATE



SANDÍA

AGUA

LIMA

KIWI

HIELO

GRANADINA

YERBA

LIMÓN

## PREPARACIÓN

01

COLOCAR YERBA EN UN INFUSOR Y SUMERGIR EN UN VASO CON AGUA PARA FORMAR LA INFUSIÓN DE MATE FRÍO.

02



EN UNA LICUADORA, INCORPORAR LA SANDÍA, EL KIWI, MUCHO HIELO, Y LA INFUSIÓN DE YERBA. BATIR PARA FORMAR UNA GRANITA.

03

EN UN VASO HACER UNA BASE DE GRANADINA Y SERVIR EL FROZEN ARRIBA.

04



ECHAR UNAS GOTITAS DE LIMÓN Y DECORAR CON TIRAS DE LIMÓN Y LIMA.

05



DISFRUTAR.





# TERERÉ CON FRUTA

YERBA

AGUA

HIELO

MANZANA, NARANJA,  
MANDARINA

## PREPARACIÓN

01



EL UNA JARRA CON AGUA,  
COLOCAR GAJOS DE FRUTAS  
Y DEJAR REPOSAR POR UN PAR  
DE HORAS EN LA HELADERA.

02



AHUECAR UNA NARANJA Y COLOCARLE  
YERBA, O HACERLO EN UN MATE DE  
VIDRIO. VOLCAR PARA MEZCLAR BIEN  
EL PALO Y EL POLVO, Y FORMAR LA  
"MONTAÑITA" DE UN LADO.

03

AGREGAR HIELO AL AGUA DE FRUTAS  
Y VERVIR SOBRE EL HUEQUITO DE YERBA.  
COLOCAR LA BOMBILLA.

04



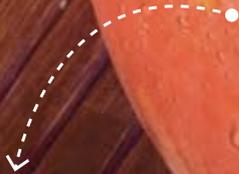
DISFRUTAR.



MENTA



INFUSIÓN  
DE YERBA MATE



# MATE FROZEN

HIELO

FRUTILLAS,  
DURAZNO, MENTA

YERBA

AGUA

AZÚCAR

## PREPARACIÓN

01



EN UNA PRESNA 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 BITTER

HIELO

JUGO DE NARANJA

YERBA

BITTER

NARANJA

## PREPARACIÓN

01 

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

02 

EN UN VASO, COLOCAR HIELO, UNA MEDIDA DE BITTER, DOS DE INFUSIÓN DE MATE, Y DOS DE JUGO DE NARANJA.

03



DECORAR CON RODAJAS DE NARANJA Y SORBETE

04

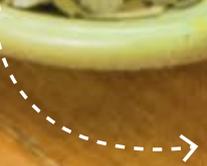
DISFRUTAR.



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

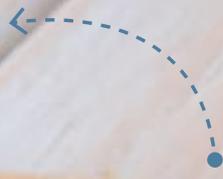
SERVIR DENTRO DEL MELÓN  
Y DECORAR CON UNA SOMBRILLITA  
PINCHADA EN EL MELÓN  
Y SORBETES DE COLORES

05

DISFRUTAR.



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.

06

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

05

PREPARAR MERENGUE ITALIANO.

04

TRITURAR FRUTILLAS.

07

DECORAR CON SALSA DE FRUTILLAS.

08

DISFRUTAR



**FRAMBUESAS**

**CEREZAS**

**YERBA  
MATE**



# MATE DEL BOSQUE

FRUTILLAS,  
FRAMBUESAS  
CEREZAS Y  
ARÁNDANOS

YERBA

AGUA

HIELO

## PREPARACIÓN

01

EN UN MATE DE VIDRIO COLOCAR LOS FRUTOS ROJOS. COMPLETAR CON YERBA. VOLCAR EL MATE PARA MEZCLAR TODO Y QUE SE FORME LA "MONTAÑITA" DE YERBA.

02

EN UNA JARRA CON AGUA BIEN FRÍA AGREGAR BASTANTE HIELO.



03

CEBAR COMO UN MATE NORMAL SOBRE EL "HUEQUITO" DE YERBA, Y LUEGO COLOCAR LA BOMBILLA.

04

DISFRUTAR.

