

Cómo hacer un buen tereré

Refrescante y saludable, el tereré contribuye con la ingesta de líquidos recomendada por los organismos de salud. Conocé todos los secretos para que salga rico.

PASO A PASO



1
Cargar el mate con yerba hasta la mitad.



2
Sacudir el mate con energía, tapándolo con la mano unos segundos para integrar bien los componentes de la mezcla.



3
Verter un poco de agua en el hueco que se formó y dejar reposar unos segundos para que la yerba mate se hidrate.



4
Colocar la bombilla en el área humedecida, recostarla sobre la pared del mate para que quede bien firme.



5
Verter el agua cerca de la bombilla, evitando humedecer la parte seca de la yerba mate llamada "montañita".

El líquido

Puede ser agua, jugos naturales de frutas, aguas saborizadas caseras o cualquier otra bebida a elección.

Saludable

Las frutas cítricas aportan más frescura. También se utilizan hierbas como la menta, el cocú o la hierba buena.

Que no se tape

Para evitar que la bombilla se obstruya hay que usar yerbas con molienda más gruesa. También con palo, tradicional, saborizadas o compuestas.

El recipiente

Los más utilizados son de vidrio, cerámica o metal.

Mucho hielo

En la jarra y en el mate.

Datos Curiosos



Consumo en el litoral

En la Argentina tiene gran aceptación en las provincias más cálidas: Misiones, Corrientes, Chaco, Santa Fé, Entre Ríos y Formosa.



En Paraguay es Patrimonio cultural y bebida Nacional

En diciembre 2020 fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.



Registro Fotográfico

Soldados paraguayos tomando tereré (Guerra del Chaco 1932).



@INYMARG



www.inym.org.ar