

GOMATE

Recetas para preparar mate



10 formas de disfrutar tu ritual



ENERGÍA NATURAL



RITUAL DIARIO



ENFOQUE Y CALMA



— RECETAS PARA PREPARAR MATE —

Cómo preparar un mate



Preparar mate es sencillo. Solo necesitas yerba, agua caliente y unos pocos pasos para empezar a disfrutar del ritual.



Temperatura recomendada: 70–80 °C

Evita el agua hirviendo para no quemar la yerba.

1. Llena el mate hasta 3/4 con yerba.
2. Inclina la yerba hacia un lado.
3. Humedece la base con un poco de agua.
4. Espera unos segundos.
5. Introduce la bombilla en la zona humedecida.
6. Añade agua caliente lentamente junto a la bombilla.
7. Repite el cebado hasta que la yerba pierda intensidad.



GOMATE



Mate tradicional



La forma clásica de disfrutar el sabor auténtico de la yerba mate.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Llena el mate hasta 3/4 con yerba.
2. Inclina la yerba hacia un lado.
3. Humedece la base con un poco de agua.
4. Introduce la bombilla.
5. Añade agua caliente lentamente junto a la bombilla.
6. Continúa cebando siempre en la misma zona.



PERFIL DE SABOR

Intenso, vegetal y ligeramente amargo.





Mate con limón y naranja

Una combinación fresca, ligera y aromática.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- Una tira fina de piel de limón
- Una tira fina de piel de naranja
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Lava bien las frutas.
2. Corta una tira fina de cada piel, evitando la parte blanca.
3. Mezcla las pieles con la yerba.
4. Prepara el mate de forma tradicional.
5. Añade el agua junto a la bombilla.



PERFIL DE SABOR

Cítrico, fresco y equilibrado.





Mate con menta

Una receta fresca y herbal para suavizar la intensidad del mate.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- 3–5 hojas de menta
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Lava las hojas de menta.
2. Presiónalas suavemente para liberar su aroma.
3. Mézclalas con la yerba o añádelas al agua del termo.
4. Prepara el mate de forma tradicional.
5. Ajusta la cantidad de menta a tu gusto.



PERFIL DE SABOR

Herbal, fresco y ligero.





Mate con jengibre y limón

Un mate aromático con un punto cítrico y ligeramente picante.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- 2 rodajas finas de jengibre
- 1 tira de piel de limón
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Coloca el jengibre y la piel de limón en el termo.
2. Añade el agua caliente.
3. Deja reposar 3 minutos.
4. Utiliza el agua aromatizada para cebar el mate.
5. Ajusta el jengibre según intensidad.



PERFIL DE SABOR

Intenso, cítrico y especiado.





Mate con canela y naranja

*Una receta cálida y aromática,
ideal para momentos tranquilos.*



INGREDIENTES

- Yerba mate
- 1 trozo pequeño de canela en rama
- 1 tira de piel de naranja
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Introduce la canela y la piel de naranja en el termo.
2. Añade el agua caliente.
3. Deja reposar 3–5 minutos.
4. Utiliza esta infusión para preparar el mate.
5. Ajusta la cantidad de canela a tu gusto.



PERFIL DE SABOR

Cálido, especiado y ligeramente dulce.





Mate con manzana

Una combinación suave con un aroma frutal delicado.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- 2 trozos pequeños de manzana
- Una pizca de canela, opcional
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Lava y corta la manzana.
2. Introduce los trozos en el agua caliente.
3. Añade canela si lo deseas.
4. Deja reposar 5 minutos.
5. Cuela el agua y utilízala para cebar el mate.



PERFIL DE SABOR

Suave, frutal y aromático.





Mate con frutos rojos

Una opción afrutada y contemporánea, con un toque delicado.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- Un pequeño puñado de frutos rojos
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Lava la fruta.
2. Colócala en un recipiente resistente al calor.
3. Añade el agua caliente.
4. Deja reposar 5 minutos.
5. Cuela el agua y utilízala para cebar.



PERFIL DE SABOR

Frutal, ligeramente ácido y fresco.





Mate con miel

La manera más sencilla de suavizar el amargor de la yerba.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- 1 cucharadita de miel
- Agua entre 70 y 80 °C



PREPARACIÓN

1. Disuelve la miel en el agua caliente.
2. Remueve hasta integrarla.
3. Prepara el mate de forma tradicional.
4. Utiliza el agua endulzada para cebar.
5. Ajusta la cantidad de miel según tu gusto.



PERFIL DE SABOR

Suave, dulce y equilibrado.





Tereré cítrico

Una versión fría y refrescante para los días más cálidos.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- Agua fría
- Hielo
- Medio limón
- Media naranja
- Hojas de menta, opcional



PREPARACIÓN

1. Exprime el limón y la naranja.
2. Cuela el zumo.
3. Mézclalo con agua fría y hielo.
4. Añade menta si lo deseas.
5. Coloca la yerba en el mate.
6. Ceba en frío con la mezcla cítrica.



PERFIL DE SABOR

Fresco, cítrico y ligero.





Tereré tropical

Una receta fría y afrutada con un perfil suave y veraniego.



INGREDIENTES

- Yerba mate
- Agua fría
- Hielo
- Zumo natural de piña
- Hojas de menta



PREPARACIÓN

1. Mezcla dos partes de agua con una parte de zumo de piña.
2. Añade hielo.
3. Incorpora unas hojas de menta.
4. Coloca la yerba en el mate.
5. Humedece la base con un poco de la mezcla.
6. Ceba lentamente en frío.



PERFIL DE SABOR

Tropical, fresco y ligeramente dulce.





Consejos y cuidado



Pequeños detalles para disfrutar mejor tu ritual.



CONSEJOS PARA UN MEJOR MATE

- Mantén el agua entre 70 y 80 °C.
- Ceba siempre en la misma zona.
- No muevas la bombilla.
- Ajusta la intensidad según tu gusto.
- Experimenta con moderación.



LIMPIEZA Y CUIDADO

1. Retira la yerba tras cada uso.
2. Lava el mate con agua templada y jabón suave.
3. Limpia la bombilla con el cepillo.
4. Aclara y seca completamente.
5. No introduces el termo en el microondas ni lo coloques sobre el fuego.



RECUERDA

El cuidado adecuado prolonga la vida útil de tu kit y mejora cada experiencia.



NOTA DE CONSUMO

La yerba mate contiene cafeína de forma natural. Consume con moderación. Si eres sensible a la cafeína, estás embarazada, en periodo de lactancia o tienes alguna condición médica, consulta con un profesional cuando corresponda.



Prepara. Comparte. Disfruta.



RITUAL CONSCIENTE,
BIENESTAR DIARIO.

