



Te Verde

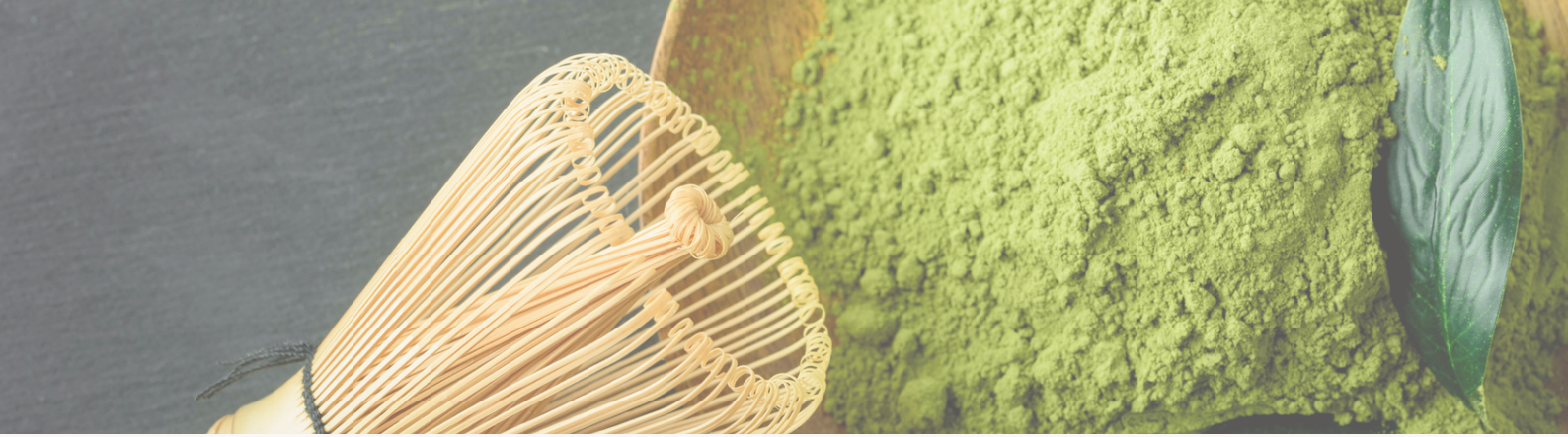


Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Recetario para consumir te verde

Aquí tienes varias maneras de preparar y disfrutar del té verde, junto con algunas recetas creativas:

1. Té Verde Clásico

Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas de té verde
- 1 taza de agua (80-85 °C)

Instrucciones:

1. Calienta el agua hasta que esté casi hirviendo.
2. Agrega las hojas de té verde y deja infusionar durante 2-3 minutos.
3. Cuela y disfruta. Puedes añadir un poco de miel o limón al gusto.

2. Té Verde con Limón y Miel

Ingredientes:

- 1 cucharadita de té verde
- 1 taza de agua
- Jugo de medio limón
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Instrucciones:

1. Prepara el té verde clásico.
2. Agrega el jugo de limón y la miel al té caliente.
3. Mezcla bien y sirve.



3. Té Verde Frío

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de té verde
- 2 tazas de agua caliente
- Hielo
- Rodajas de limón o menta (opcional)

Instrucciones:

1. Infusiona el té verde en agua caliente durante 3 minutos.
2. Cuela y deja enfriar a temperatura ambiente.
3. Llena un vaso con hielo y vierte el té frío sobre él.
4. Decora con rodajas de limón o menta.

4. Smoothie de Té Verde

Ingredientes:

- 1 taza de té verde frío
- 1 plátano
- 1/2 taza de espinacas
- 1 cucharada de miel o jarabe de agave
- Hielo

Instrucciones:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave.
2. Sirve en un vaso y disfruta de un smoothie refrescante y nutritivo.



5. Lattes de Té Verde (Matcha)

Ingredientes:

- 1 cucharadita de polvo de matcha
- 1 taza de leche (puede ser de almendra, soja o vaca)
- 1 cucharadita de miel o azúcar (opcional)

Instrucciones:

1. Calienta la leche en una cacerola, pero no dejes que hierva.
2. En un tazón, mezcla el polvo de matcha con un poco de agua caliente hasta que esté suave.
3. Agrega la leche caliente y mezcla bien. Endulza al gusto.
4. Sirve caliente o frío.

6. Té Verde con Jengibre

Ingredientes:

- 1 cucharadita de té verde
- 1 taza de agua
- 1 rodaja de jengibre fresco
- Miel al gusto

Instrucciones:

1. Hierve el agua y añade la rodaja de jengibre.
2. Deja hervir durante 2-3 minutos.
3. Agrega las hojas de té verde y deja infusionar durante 2 minutos.
4. Cuela, añade miel y disfruta.



7. Agua de Té Verde con Frutas

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de té verde
- 4 tazas de agua
- Frutas frescas (fresas, limón, kiwi, etc.)

Instrucciones:

1. Infusiona el té verde en agua caliente durante 3 minutos.
2. Cuela y deja enfriar.
3. Añade frutas frescas al té frío y refrigera durante unas horas para infusionar los sabores.

Estas recetas ofrecen diversas maneras de disfrutar el té verde, ya sea caliente, frío, en smoothies o lattes. ¡Espero que te gusten!

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

