

# Té de Hierbas del Jardín



Abeja verde metálica del sudor y la menta

Las flores de muchas hierbas comunes como el romero, el tomillo, la albahaca y la menta proporcionan un excelente alimento para las abejas, como la abeja del sudor. ¡Las hierbas también ayudan a que nuestros alimentos tengan mejor sabor! Una de las formas más simples de disfrutar de hierbas frescas es preparando un té.

## Ingredientes

1 a 2 cucharadas de hierbas secas o 2 a 4 cucharadas de hierbas frescas (vea Notas)  
agua hirviendo

## Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Coloque las hierbas en el fondo de una taza para beber.
3. Llene la taza con agua para cubrir las hierbas. Déjelo reposar durante 10 minutos; esto se llama "remojarse."
4. Cuele las hierbas del agua (vea Notas) y disfrute del té caliente o frío.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Notas

- Ideas para los ingredientes del té:
  - Hojas: albahaca, bálsamo de abeja, cilantro, bálsamo de limón, verbena de limón, hierba de limón, menta (cualquier tipo), perejil, romero, salvia, stevia, tomillo
  - Flores: caléndula, manzanilla, equinácea, hibisco, lavanda, rosa (pétalos y escaramujos), milenrama
  - Semillas: cardamomo, coriandro, hinojo (muela o pique primero)
  - Raíces: achicoria, jengibre (picado)
  - Fruta: bayas frescas (cualquier tipo), cáscara fresca o seca de cítricos (cualquier tipo)
- Intente mezclar ingredientes, como bálsamo de limón y menta. Diviértase probando nuevas mezclas.
- Formas de colar el té: coloque los ingredientes en un colador de té o cualquier colador que quepa en su taza, como un filtro de café, una toalla de papel o una bolsita de té vacía, o vierta el té remojado en un colador en una taza limpia.
- Para un sabor más fuerte o más ligero: experimente con diferentes cantidades de ingredientes y tiempo de reposo.
- Use solo ingredientes de té que sepa que son seguros para consumir como alimento.
- Intente cultivar sus propias plantas para el té, en el suelo o en macetas.



Rinde 1 taza de té

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (240g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>0</b>
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 0g	0 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0 %
<b>Sodio</b> 8mg	0 %
<b>Carbhidrato Total</b> 0g	0 %
Fibra Dietética 0g	0 %
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
<b>Proteínas</b> 0g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 14mg	0 %
Hierro 0mg	0 %
Potasio 22mg	0 %
Vitamina A 7mcg	0 %
Vitamina C 0mg	0 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Foto de abeja verde metálica del sudor:  
Departamento de Agricultura de Estados Unidos.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.