

TÉ

TIPOS DE TÉ Y CÓMO PREPARARLO



Una taza de té es reconfortante, estimulante, y es una bebida que tiene muchas propiedades para nuestra salud. Existen diferentes tipos de té y cada uno tiene su temperatura de preparación, para poder apreciar de forma óptima todo su sabor. ¿Cuál es tu té favorito?



TÉ BLANCO

Se elabora con los primeros brotes de té, y se caracteriza por el color blanco de esta infusión. Se recomienda tomar entre unas 3 tazas al día como máximo.
Tiempo de infusión: 1-5 minutos
Temperatura: 65-70 °C



TÉ NEGRO

Es un té muy fermentado; de ahí su color oscuro. Tiene mucha teína, por lo que no se recomienda tomar más de 2-3 tazas al día.
Tiempo de infusión: 2-5 minutos
Temperatura: 95-100 °C



TÉ VERDE

El tipo de té se caracteriza por su color verdoso, y se seca la hoja recién cosechada. No se recomienda tomar más de 4-5 tazas al día.
Tiempo infusión: 1-4 minutos
Temperatura: 75-85 °C



TÉ OOLONG

Este tipo de té se compone de hojas de té blanco fermentadas. Tiene propiedades antioxidantes. Debido a su teína, no conviene tomar más de 4-5 tazas al día.
Tiempo infusión: 2-3 minutos
Temperatura: 75 °C



TÉ ROJO

Su tono rojizo se debe a que la hoja de té está fermentada proporcionándole ese color oxidado tan característico. Se recomienda no beber más de 4 tazas diarias.
Tiempo infusión: 2-10 minutos
Temperatura: 95-100 °C

