



## Tés de Hierbas

### TÍTULO DEL TALLER

### MATERIALES

- té suelto: yerba buena, manzanilla, bálsamo de limón o su té preferido
- hilo de cocinar
- tijeras
- una taza para té
- una cucharadita para medir
- un filtro desechable de café; alternativas: bolsita con sellador, colador de bola para té o tela muselina o tela de gasa

### PROCEDIMIENTO

1. Tome el filtro de café (o colador alternativo) y colóquelo en la mesa frente de usted.
2. Ponga una cucharadita de su té favorito en el centro del filtro de café.
3. Con el té en el centro, junte todos los lados del filtro de café y gire la parte de arriba dos veces.
4. Use las tijeras para cortar suficiente hilo de cocinar para hacer un nudo alrededor de el filtro.
5. Amarre el hilo alrededor para sostener el té en su lugar.
6. Coloque la bolsita adentro de la taza de té.
7. Pídale a un adulto que hierva una taza de agua. Una vez que el agua este caliente, viértala en su taza de té.
8. Deje reposar el té por 2 minutos. Cuando el té termine de reposar, retire la bolsita de té y espere 5 a 6 minutos antes de beber.
9. Huela el té, beba con cuidado y disfruta.

