

Cilantro Cimarron

Guía de trabajo

Objetivo: Crear una infusión de cilantro cimarron.

Mochila de recursos: Hands on

Tiempo: 15 minutos.

Instrucciones:

También conocido como cilantro, el Cilantro Cimarrón es muy usado dentro de la cocina, pues toda la planta es comestible (aunque por lo general se usan las hojas frescas). Cuenta con grandes propiedades nutricionales y una de la forma de consumirlo es en té. Ingerirlo de esta forma tiene varios beneficios: favorece la digestión, combate el mal aliento, ayudan a combatir la gripe y resfriados (por sus vitaminas A y C), equilibra los cambios hormonales relacionados con la menstruación, alivia el dolor de estómago, entre otros.

Para la preparación del té no se necesita más que 3 ramitas de cilantro y 1 taza de agua. Primero, se lava y desinfecta bien la planta. Poner agua al fuego en una olla para, cuando hierva, agregar el cilantro. Posteriormente, se deja hervir un par de minutos para luego dejar reposar por unos 10 minutos. Retira las hojas de cilantro y el té está listo para ser bebido.

Coriander Cimarron

Work guide

Objective: Create an infusion of Cimarron coriander.

Resource Backpack: Hands on

Time: 15 minutes.

Instructions:

Also known as coriander, Cilantro Cimarrón is widely used in the kitchen, as the entire plant is edible (although fresh leaves are generally used). It has great nutritional properties and one of the ways to consume it is in tea. Eating it this way has several benefits: it promotes digestion, fights bad breath, helps fight the flu and colds (due to its vitamins A and C), balances hormonal changes related to menstruation, relieves stomach pain, among others. .

For the preparation of the tea, you do not need more than 3 sprigs of coriander and 1 cup of water. First, the plant is washed and disinfected well. Put water on the fire in a pot and, when it boils, add the cilantro. Subsequently, let it boil for a couple of minutes and then let it rest for about 10 minutes. Remove the coriander leaves and the tea is ready to drink.