

TEA LAB

Recetario TeaLab

Bebidas, cocina y momentos
alrededor del té

TU MEZCLA. TU MOMENTO.

Edición de muestra para web



Bienvenida a la mesa TeaLab

Esta muestra acompaña tus primeros pasos con el té y presenta una selección del recetario disponible para TeaLab Club.

Una experiencia personal

Elegir la variedad, medir el agua y respetar el tiempo permite reconocer aromas y ajustar cada preparación a tu gusto.

Antes de empezar

Revisa los ingredientes y alérgenos. Sigue la ficha del producto y adapta la cafeína al momento del día.



Contenido de esta muestra

Una selección breve para conocer el universo TeaLab antes de acceder al recetario completo.

Aprende

Preparación
básica
Agua y
temperatura
Cold brew

Prueba

Rooibos de
naranja
Matcha latte
Sencha tonic
Matcha tradicional

Continúa

El recetario completo
queda reservado
para las personas
suscritas a TeaLab
Club.



Cómo preparar una taza de té

Cinco decisiones sencillas cambian el resultado de cada taza.

Preparación paso a paso

1. Usa agua fresca y de sabor neutro.
2. Mide el té según el volumen de agua.
3. Ajusta la temperatura a la variedad.
4. Controla el tiempo de infusión.
5. Cuela y prueba antes de añadir otros ingredientes.

Para cocinar con té

Prepara un concentrado usando más hojas, sin alargar el tiempo para evitar amargor.



Agua y temperatura

El calor modifica el aroma, el cuerpo y la astringencia. Una temperatura adecuada protege los matices de cada variedad.

Temperaturas orientativas

70 a 80 °C Matcha, Sencha, Pai Mu Tan y jazmín

85 a 90 °C Hojicha y Earl Grey

90 a 95 °C Pu-erh y rooibos

95 a 100 °C Manzanilla, menta y tila

Sin termómetro

Deja reposar el agua recién hervida entre dos y cinco minutos antes de infusionar.



Cold brew paso a paso

La extracción en frío produce una bebida suave, aromática y menos amarga.

Método base

1. Añade 8 a 10 g de té a 1 litro de agua fría.
2. Refrigerera entre 6 y 10 horas.
3. Cuela y conserva en frío.
4. Sirve con hielo, fruta o hierbas frescas.

Tiempo recomendado

Verdes y blancos: 6 a 8 h

Earl Grey, pu-erh y rooibos: 8 a 10 h



Las bases del recetario

Cada variedad aporta una textura, un aroma y una forma distinta de combinar ingredientes.

Matcha

Vegetal, intenso y cremoso.

Hojicha

Tostado, suave y con notas de cereal.

Pai Mu Tan

Delicado, floral y ligeramente dulce.

Sencha

Fresco, vegetal y limpio.

Pu-erh dulce

Terroso, redondo y fácil de combinar.

Pu-erh puro

Profundo y adecuado para sabores intensos.



Enero Rooibos de naranja y canela

Base: Rooibos | Temperatura: 95 °C | Infusión: 5 min | Rinde: 2 tazas

Perfil: cálido, cítrico y redondo.

INGREDIENTES

- 500 ml de agua
- 5 g de rooibos
- 2 tiras de piel de naranja sin parte blanca
- 1 rama pequeña de canela
- Miel opcional

PREPARACIÓN

1. Infusiona el rooibos con la canela.
2. Cuela y añade la piel de naranja durante un minuto.
3. Retira la piel, prueba y endulza si lo deseas.

MARIDAJE

Bizcocho de almendra o tostada con mantequilla.

VARIACIÓN TEALAB

Sirve con una nube de bebida de avena.



MOMENTO TEALAB

La canela y la piel de naranja convierten esta taza en una pausa especialmente aromática.

Matcha latte clásico

Base: Matcha | Temperatura: 78 °C | Infusión: Al momento | Rinde: 1 taza

Perfil: vegetal, cremoso y equilibrado.

INGREDIENTES

- 2 g de matcha
- 60 ml de agua
- 180 ml de leche o bebida vegetal
- Endulzante opcional

PREPARACIÓN

1. Tamiza y bate el matcha con el agua.
2. Calienta y espuma la leche sin hervir.
3. Vierte la leche y termina con el matcha.

MOMENTO TEALAB

Tamizar el matcha evita grumos y ayuda a conseguir una espuma más fina.

MARIDAJE

Tostada de sésamo o bizcocho suave.

VARIACIÓN TEALAB

Añade vainilla o canela.



Sencha tonic de pepino

Base: Sencha | Temperatura: 72 °C | Infusión: 2 min | Rinde: 2 vasos

Perfil: vegetal, seco y refrescante.

INGREDIENTES

- 400 ml de sencha frío
- 150 ml de tónica
- 8 láminas de pepino
- Hielo

PREPARACIÓN

1. Prepara y enfría el sencha.
2. Reparte pepino y hielo.
3. Añade sencha y termina con tónica.

MARIDAJE

Sushi vegetal o ensalada.

VARIACIÓN TEALAB

Usa agua con gas para menos dulzor.



MOMENTO TEALAB

El pepino aporta frescor sin ocultar el carácter vegetal del sencha.

Matcha tradicional suave

Base: Matcha | Temperatura: 78 °C | Infusión: Al momento | Rinde: 1 cuenco

Perfil: vegetal y limpio.

INGREDIENTES

- 2 g de matcha
- 70 ml de agua

PREPARACIÓN

1. Tamiza el matcha.
2. Añade el agua.
3. Bate en zigzag hasta crear espuma fina.



MOMENTO TEALAB

El movimiento en zigzag crea la espuma ligera de una preparación tradicional.

MARIDAJE

Dulce pequeño de arroz o almendra.

VARIACIÓN TEALAB

Añade 40 ml más de agua para una versión larga.

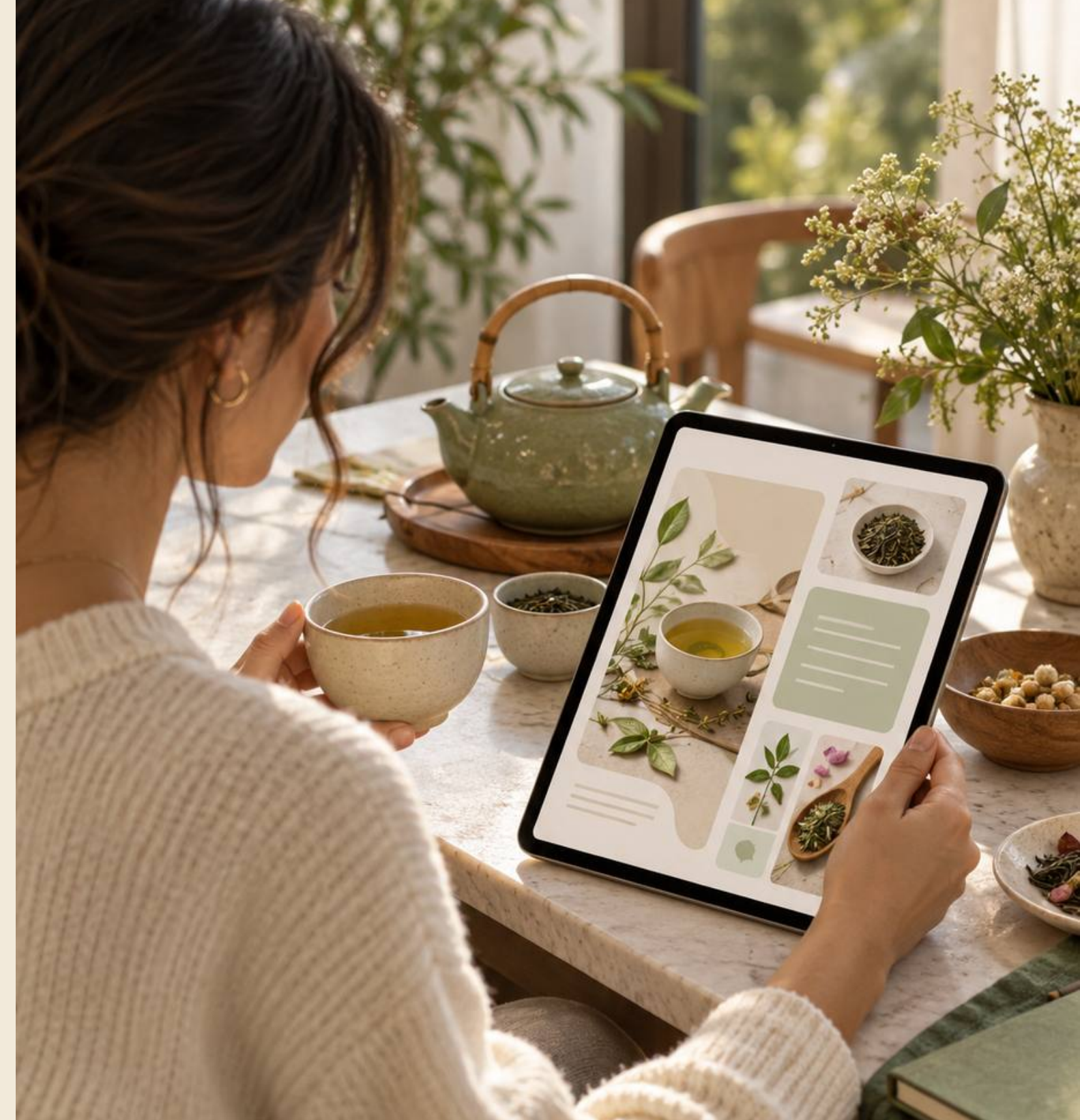
TEALAB CLUB

¿Quieres preparar más recetas novedosas?

Suscríbete a TeaLab Club y accede al recetario completo, con nuevas bebidas, recetas de temporada, matcha y cocina con té.

SUSCRIBIRME A TEALAB CLUB

tealab-es.lovable.app



Tea. LAB

Tu mezcla. Tu momento.