

Nombre común: Café

Nombre científico: *Coffea arabica*

Familia: *Rubiaceae*



El café es el nombre de la semilla del cafeto, un árbol que crece naturalmente en territorio etíope y que pertenece al grupo de las rubiáceas. El cafeto posee entre cuatro y seis metros de alto, presenta hojas opuestas de tonalidad verduzca, sus flores son blancas y sus frutos se exhiben en baya roja. El consumo regular de café reduce la probabilidad de padecer en el futuro enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

¿Qué hacer con el café?

Ingrediente	Cantidad
Café expreso	1 taza
Agua caliente	90 ml
Azúcar	A gusto

Proceso:

- Preparamos un café expreso de la manera habitual que lo hagamos en casa y lo ponemos en una taza o vaso.
- Calentamos 90 ml de agua hasta antes de que comience a hervir, ya sea en el microondas o en un cazo, y se la añadimos al café.
- Añadimos el azúcar, si tenemos costumbre, o el edulcorante que tomemos habitualmente al gusto y servimos.