

Recetario con Productos Apícolas

Desayunos y Snacks

Avena con miel, polen y frutas

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polen granulado
- Fruta fresca al gusto (plátano, fresas, arándanos)

Preparación:

1. Calienta la leche y añade la avena. Cocina hasta que espese.
2. Retira del fuego y añade la miel.
3. Sirve con fruta fresca y espolvorea el polen por encima.

Yogur con jalea real y nueces

Ingredientes:

- 1 yogur natural o griego
- 1 cucharadita de jalea real
- 1 cucharada de miel
- Un puñado de nueces picadas

Preparación:

1. Mezcla la miel y la jalea real con el yogur.
2. Añade las nueces por encima.
3. Sirve frío.

Platos Principales

Pollo glaseado con miel y limón

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 3 cucharadas de miel
- Zumo de 1 limón
- 2 dientes de ajo picados

Recetario con Productos Apícolas

- Sal y pimienta al gusto

- Aceite de oliva

Preparación:

1. Mezcla miel, limón, ajo, sal y pimienta.
2. Marina el pollo 30 minutos en esta mezcla.
3. Cocina en sartén con aceite hasta dorar.
4. Vierte el resto de la marinada y deja que reduzca y glasee el pollo.

Ensalada con vinagreta de miel y propóleo

Ingredientes:

- Hojas verdes (rúcula, espinaca, lechuga)
- Queso de cabra o feta
- Nueces o almendras
- 1 cucharadita de propóleo diluido
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico

Preparación:

1. Mezcla el propóleo, miel, mostaza, aceite y vinagre para la vinagreta.
2. Arma la ensalada y aliña justo antes de servir.

Bebidas

Infusión revitalizante con jalea real y miel

Ingredientes:

- 1 taza de agua caliente
- 1 bolsita de té verde o manzanilla
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de jalea real

Preparación:

1. Infusiona el té.

Recetario con Productos Apícolas

2. Añade miel y jalea real al final, removiendo bien.
3. Toma caliente, ideal por la mañana.

Batido energético con polen y frutas

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polen
- Hielo al gusto

Preparación:

1. Tritura todos los ingredientes en la licuadora.
2. Sirve frío.

Postres

Galletas de miel y avena

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de miel
- 1 huevo
- 1/4 taza de aceite de coco
- Canela al gusto

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Haz bolitas y aplástalas sobre una bandeja con papel vegetal.
3. Hornea 15 min a 180°C.

Peras al horno con miel y nueces

Ingredientes:

- 2 peras maduras

Recetario con Productos Apícolas

- 2 cucharadas de miel
- Canela al gusto
- Nueces picadas

Preparación:

1. Parte las peras por la mitad y retira el centro.
2. Rellena con nueces y un chorrillo de miel.
3. Espolvorea canela y hornea 20 min a 180°C.