



LEIM ... energía natural



Es un edulcorante, es decir, sirve para endulzar como el azúcar. Es un ingrediente para cocinar, remedio casero y combustible de primera para quienes hacen deporte.

¿Quieres hacer deporte sin cansarte?

La miel te ayudará, porque retrasa la aparición de la fatiga debido a que al hígado le supone poco esfuerzo trasformarla en glucosa.

Este regalo que nos hacen las abejas contiene un 80 por ciento de azúcar en forma de fructosa, pero es mucho más que azúcar y agua.

Se dice que en su composición entran más de 60 sustancias diferentes con propiedades antibióticas, antiinflamatorias, desinfectantes y digestivas según las plantas empleadas por las abejas en su elaboración.

Mucha gente toma una cucharada al día como "medicina alternativa".

Las mil y una ...

Hay tantas variedades como flores cuyos néctares hayan servido de materia prima para las abejas.

Hay de romero, azahar, del bosque (encina, roble y otros plantas), eucalipto, tomillo, lavanda, etc.

¡Pruébalas! aprende a saborearla haciendo degustaciones, valora su color y aromas diferentes y elige la que más te guste.

¿Conoces la leyenda de la miel y la patrona de La Rioja, la Virgen de Valvanera? Entra en nuestra web www.chiquinoticias.com Allí te la contamos.

