



## COSECHA DEL MES

Alimentos Cultivados en Wisconsin

# MIEL

Un edulcorante natural dulce y pegajoso hecho por las abejas y otros insectos del néctar recolectado de las flores.



## INCORPORANDO A LA MIEL

- Sustituya la miel por azúcar granulada (comience por sustituir la miel por hasta la mitad del azúcar en la receta). Para obtener más consejos y trucos sobre la miel, visite a [www.honey.com](http://www.honey.com).
- Añada una cucharada de yogur o harina de avena.
- Agregue una cucharadita a pan tostado, gofres o panqueques en lugar de jarabe.
- Utilice la miel para marinadas y aderezos.
- Agregue una cucharadita de miel para endulzar una bebida caliente, como el té o el café.
- Pruebe la miel con su baño como una exfoliación o remojo.
- Agregue miel a una máscara acondicionadora para ayudar a hidratar tu cabello.

## DATOS DE LA MIEL\*

- La abeja ha sido designada como el Insecto Estatal de Wisconsin desde 1977
- La polinización de las abejas es fundamental para la supervivencia humana y de las plantas. Las abejas son responsables de polinizar el 80% de los cultivos estadounidenses.
- La cera de abejas y la miel se consideran regalos excedentes de las poderosas abejas.
- La miel puede ayudar a aliviar los síntomas asociados con el resfriado común, como dolor de garganta o tos.
- La miel ayuda naturalmente a atraer y retener la humedad, por lo que a menudo se encuentra en cremas hidratantes, jabones y otros productos de belleza.
- Debido a las propiedades antimicrobianas de la miel, puede aliviar las alergias estacionales, curar heridas y quemaduras y fortalecer el sistema inmunológico.
- La miel cruda no debe ser consumida por bebés menores de un año.