

Combínale en tu vida

-  1 cucharada en una porción de fruta fresca (banano, fresas, papaya, melón, etc.)
-  1 cucharada por una taza de yogurt natural para el desayuno.
-  2 cucharadas como aderezo para ensaladas verdes; combina con queso.
-  2 cucharadas en pan tostado con mantequilla.
-  1 cucharada en una taza de té.
-  2 cucharadas diarias con agua tibia durante la mañana y/o noche para ayudar al sistema circulatorio y problemas de artritis.
-  1/2 taza de miel con 6 claras de huevo para la elaboración de turrón.
-  2 cucharadas para elaborar una mascarilla.

Nuestros productos

Miel en presentaciones de botella, media botella, tarro y botella en vidrio, miel con polen, miel con panal, polen puro, jabones artesanales leche de cabra, aloe vera (miel, colágeno y elastina).

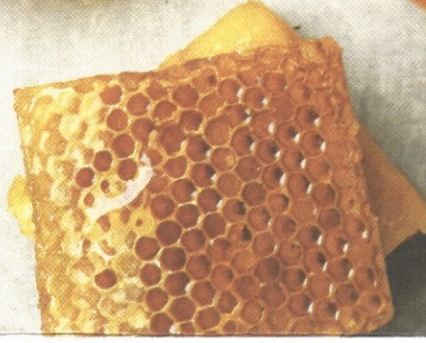
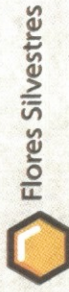
Recomendaciones

Conserva tu botella de miel debidamente cerrada y a temperatura ambiente; de preferencia no refrigeres y evita la calda de agua sobre la misma. No consumir en niños menores de 1 año.



Contactanos

✉ la.rioja.sa@gmail.com
 ☎ 2473-2329 / 4023-1003
www.larioja.com.gt



Miel LA RIOJA,

es un producto 100% puro y natural, de calidad Premium, obtenido a partir de flores de diferentes especies vegetales (miel multifloral).

¿Sabías que?

- Una botella de miel necesita de 8.5 libras de néctar de flores, que a su vez implica la recolección de 4.5 millones de flores para producirse.
- La miel puede conservarse durante años siempre que la mantengas en un lugar seco, fresco y debidamente cerrado.
- La cristalización (formación de cristales) es un fenómeno que no necesariamente sucede sólo con miel adulterada. La miel natural también sufre cristalización, principalmente si se somete a temperaturas inferiores a 14 grados Centígrados.
- Una abeja obrera, vive entre 3 y 6 semanas y a lo largo de su vida colecta una cucharadita de néctar.
- La miel ha sido consumida por el ser humano desde la prehistoria. Pinturas rupestres de más de 5,000 años evidencian su consumo.
- Una colmena posee cerca de 70,000 abejas obreras.
- El color de la miel puede variar prácticamente desde una casi incolora hasta distintos matices de amarillo, ámbar y café, debiéndose exclusivamente a materias colorantes del néctar de la fuente floral de donde ha sido libado por la abeja.



Nutrición y Belleza

- La miel es la mejor opción para endulzar tus bebidas y alimentos. A igual peso ingerido (100 gramos), la miel aporta 304 calorías vs. 387 del azúcar.
- Constituye una fuente de energía rápida y saludable por su contenido de fructuosa y glucosa rápidamente absorbibles por el intestino.
- El consumo de miel no incrementa las reservas de grasas tanto como otro tipo de azúcares y eleva menos el nivel de glucosa en la sangre que el azúcar refinado.
- La miel contiene más de la mitad de aminoácidos esenciales existentes, minerales (hierro, calcio, potasio, fósforo y magnesio), así como vitaminas C y grupo B, importantes en tu nutrición. A diferencia, el azúcar contiene solo sacarosa, por lo que su valor nutricional es únicamente calórico.
- Por sus características astringentes y suavizantes es utilizada en cosmetología para la elaboración de cremas y mascarillas de limpieza facial.
- Es el ingrediente principal de exfoliantes y tratamientos humectantes por su propiedad higroscópica (absorbe el agua del ambiente).

Salud

- Tomar cada día 2 cucharadas, es eficaz para la prevención y tratamiento de resfriados, gripe, bronquitis, asma y tos.
- Una cucharadita en ayunas contribuye a la salud de personas que padecen de úlceras gástricas.
- Evita toda clase de infecciones y se recomienda aplicarla en quemaduras debido a sus propiedades antisépticas y cicatrizantes.
- Es un alimento prebiótico que contiene oligosacáridos que aumentan la población de la flora bacteriana, mejorando la salud digestiva y del sistema inmunológico.
- Por su riqueza en azúcares posee efecto sedante, útil para problemas de estrés, insomnio y nerviosismo.
- La miel brinda beneficios por sus propiedades antibacteriales, antiinflamatorias, antisépticas y calmantes.