

# Recetario

Apasionadamente deliciosas

**Apinéctar**  
G O U R M E T

## ALITAS DE POLLO CON SALSA DE SOYA Y MIEL CON LIMÓN

### Ingredientes:

4 alitas de pollo  
½ vaso de salsa de soya  
50 g. de miel con limón  
Ajonjolí tostado  
Sal y pimienta  
Aceite de oliva virgen



### Preparación:

Mezclar la salsa de soya con la miel con limón, si es necesario poner la miel en baño maría para que se mezcle adecuadamente con la salsa de soya. Reservar en un recipiente.

Separar las partes de las alitas y salpimentar.

Ponerlas dentro de la mezcla de salsa de soya y miel con limón, cubrir las alitas con la mezcla y reservar en el refrigerador durante una hora.

En una sartén con aceite, freír los trozos de alas. Seguidamente pasarlos por el ajonjolí cubriéndolas completamente. Hacer una reducción con la salsa de marinar (soya y miel con limón), hasta conseguir una textura de caramelo. Salsear las alitas antes de servir.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



Pasionadamente en las casas



## BEBIDA HELADA DE MIEL CON LIMON Y HIERBABUENA

### Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de miel con hierbabuena
- 2 cucharadas soperas de miel con limón
- 4 vasos de agua
- Unas hojas de hierbabuena o menta



### Preparación:

Calienta un vaso de agua para deshacer las cucharadas de miel con limón y miel con hierbabuena, ponés la mezcla en una jarra, añade el jugo de los 2 limones y los 3 vasos de agua restantes para un sabor más cítrico.

Déjalo enfriar en la nevera durante al menos dos horas.

Una vez pasado este tiempo, puedes agregar unas hojas de hierbabuena o menta como adorno y las metes en la jarra, déjalo reposar otra media hora y cuando vayas a servirlo, pon hielo en cada vaso.

La imagen es un ejemplo perfecto de presentación. ¡A refrescarse!



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



[Apinéctar Gourmet](https://www.facebook.com/Apinéctar-Gourmet)



[@apinectargourmet](https://www.instagram.com/apinectargourmet)



# BACALAO CON ADOBO DE MANZANA Y MIEL CON NARANJA

## Ingredientes:

- 600 gr. lomo de bacalao
- 4 ajos pelados
- 4 yemas de huevo
- 1/2 litro de aceite de oliva de sabor suave
- 2 manzanas "golden"
- 50 g miel con naranja
- 100 g. pasta de aceitunas negras



## PREPARACIÓN:

Se cuecen las manzanas al horno, se retira la cáscara, hacemos un puré y reservamos.

Cocemos los ajos en una sartén y los machacamos para convertir también en un puré.

En un recipiente ponemos las yemas de huevo, los ajos, la miel con naranja y se pone en un baño maría. Mezclamos.

Poner el aceite a calentar, una vez que esté casi hirviendo, sumergir los lomos en el aceite para que sellen.

Después, ponemos el horno a máximo de 100°C para que el aceite impregnado en los lomos no hierva.

Con el aceite en el que sumergimos los lomos, hacemos el adobo añadiendo 6 ó 7 cucharadas soperas del mismo a la mezcla con las yemas, los ajos y la miel con naranja y añadimos el puré de manzana para completar la salsa.

Disponemos los lomos de bacalao en platos aptos para horno, los cubrimos con el adobo y los gratinamos (sin necesidad de queso) en el horno. Opcional acompañar con un poco de salsa de aceitunas negras.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



Apasionadamente deliciosas

## CANELÓN DE MIEL CON CANELA Y REQUESÓN

### Ingredientes:

200 ml. de agua  
200 g. de miel con canela  
3 g. de agar-agar (gelatina vegetal de origen marino)  
250 g. de requesón



### Preparación:

En un cazo mezclamos el agua y la miel con canela. Incorporamos el agar-agar y removemos bien para que no se formen grumos.

Ponemos el cazo al fuego y lo llevamos a ebullición. Lo dejamos hervir durante un minuto.

Seguidamente lo vertemos sobre una fuente de forma que quede una lámina muy fina, lo dejamos cuajar un par de horas.

Cortamos la gelatina en rectángulos del tamaño de un canelón.

Con la ayuda de una duya pastelera, rellenamos cada canelón con el requesón.

Con cuidado, envolvemos los canelones y los colocamos en el plato.

Decoramos con unos granos de granada y unos hilos de miel con canela o su infusión ApiNéctar Gourmet favorita.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## CAFE CON LECHE Y CARAMELO DE MIEL CON VAINILLA

### Ingredientes:

4 cdas soperas de miel con vainilla

1 cda de mantequilla (NO margarina)

1/4 taza de crema de leche

1 pizca de sal

4 tazas de leche

1 taza de café expreso

Crema batida (opcional)



### Preparación:

En una olla pequeña a fuego medio, mezclar la miel con vainilla y la mantequilla.

Cuando se disuelva, agregar la crema y la sal.

Dejar hervir, dando vueltas hasta que se convierta en un cremoso caramelo.

En otra olla, hervir la leche, cuando esté hirviendo agregar el café y servir en tazas.

Endulzar el café con leche con el caramelo de miel con vainilla, aproximadamente una cucharada por taza.

Si deseas puedes agregar crema batida a tu café y decorar con más caramelo de miel con vainilla.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



¡Apasionadamente deliciosas!

## HELADO DE MIEL CON VAINILLA Y NUECES

### Ingredientes:

250 ml de leche entera  
250 ml de nata  
100 ml de miel con vainilla y  
50 g de nueces peladas.



### Preparación:

Calentamos a fuego medio en un cazo la leche junto a la nata y la miel con vainilla. Llevamos a ebullición, retiramos del fuego y dejamos enfriar la mezcla durante un par de horas en el refrigerador o 30 minutos en el congelador.

A partir de aquí si tenemos máquina heladora haremos el helado en ella, sino congelaremos la mezcla y removeremos cada cierto tiempo, una media hora, hasta que tenga la consistencia adecuada.

Cuando el helado esté casi acoplado, agregamos las nueces troceadas, mezclamos y terminamos de congelar.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



¡Pasionadamente deliciosas!

## TÉ DE MIEL CON VAINILLA, MANDARINAS Y ESPECIAS

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de miel con vainilla
- Una pieza de anís estrella
- El jugo de 12 mandarinas, con pulpa
- La cáscara de 4 mandarinas
- 4 tazas de agua
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 rama de canela
- Trozos de canela extra para decorar (opcional)



### Preparación:

Coloca todos los ingredientes en una olla mediana a fuego alto.

Mezcla bien y lleva la mezcla a punto de ebullición.

Cuando esté hirviendo, baja la temperatura a fuego lento y deja hervir destapado por unos 30 minutos más hasta que los sabores se unan bien y las especias impregnen su aroma.

Antes de servir, pasa el té por un colador para remover las cáscaras y eliminar cualquier residuo.

Sirve caliente y agrega un trozo de canela a cada taza para decorar (opcional).



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



¡Apasionadamente deliciosas!

## PANQUÉ DE MIEL CON CACAO Y NUECES

### Ingredientes:

- 130 g de mantequilla
- 120 g de azúcar
- 3 huevos
- 2 cucharadas de miel con cacao
- 170 g de harina
- 1/2 cda. de royal,
- 130 g de nueces troceadas y
- 2 cucharadas soperas de coñac



### Preparación:

Ponemos la mantequilla y el azúcar en un recipiente y batimos con un batidor hasta que el azúcar se haya disuelto y tengamos una crema lisa.

Batimos un poco los huevos y los vamos añadiendo a cucharadas, esperando a que se integre la mezcla antes de echar la siguiente cucharada, incorporamos también la miel con cacao.

Colamos la harina con el royal y la añadimos al recipiente, mezclamos con una espátula y por último añadimos las nueces, mezclamos bien.

Vertemos en un molde de pastel bien engrasado y metemos en el horno precalentado a 170°C durante 40 minutos.

Sacamos del horno y dejamos reposar 10 minutos, desmoldamos, regamos la superficie del panqué con el coñac y dejamos enfriar sobre una rejilla.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## SALMÓN CON REDUCCIÓN DE MIEL CON CHILE MORITA

### Ingredientes:

50 g. de miel con chile morita  
20 ml. de vinagre de vino tinto  
20 ml. de vino blanco  
Jugo de 1 naranja  
2 lonjas de salmón  
Zanahoria y brócoli en bastones  
Mantequilla  
Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

Colocamos el jugo de naranja, la miel y el vinagre de vino tinto en una olla pequeña; calentamos y revolvemos con una cuchara de madera hasta que veamos que espese o nape la cuchara. Reservamos.

Ponemos mantequilla en un sartén, salpimentamos el salmón, y lo colocamos del lado de la piel en el sartén, cocinamos de 7 a 10 minutos a fuego lento bañándolo con mantequilla y reducción de miel con chile morita.

Salteamos las zanahorias y brócoli con un poco de mantequilla, las salpimentamos al gusto.

Servimos junto con las verduras salteadas y un poco de reducción. Podemos decorar con ramitas de romero.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## QUESO PANELA O PROVOLONE CON MIEL CON CHILE MORITA

### Ingredientes:

Una pieza de queso panela  
o una pieza de queso  
provolone.

50 g. miel con chile morita .

Totopos o galletas saladas.



### Preparación:

Esta entrada o entremés es facilísimo de preparar, puesto que sólo necesitas tener el queso panela o el queso provolone fresco y servirlo en una tabla para quesos o en el plato de tu preferencia.

Sobre el queso vierte la cantidad deseada de miel con chile morita y ¡es todo!

Te recomendamos que cortes en cuadros los quesos para que su degustación sea más sencilla.

Lo puedes acompañar con totopos o con galletas saladas de tu preferencia.

Como sugerencia, acompáñalo con un delicioso mezcal o un tequila, verás que agradables momentos pasarán tú y tus seres queridos.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## SEMIFRÍO DE CHOCOLATE Y MIEL CON CACAO

### Ingredientes:

#### Ingredientes para mousse:

200 g de chocolate negro con un mínimo de 60% de cacao

300 g de crema para batir.

#### Ingredientes para el bizcocho:

85 g de chocolate negro de cobertura,

75 g de mantequilla a temperatura ambiente,

85 g de azúcar,

5 g de cacao en polvo y

4 huevos.

#### Ingredientes para decorar:

200 g de miel con cacao.

### Preparación:

Empezamos haciendo el bizcocho. Batimos la mantequilla ablandada con 35 g de azúcar. Agregamos el cacao y removemos.

Separamos las claras de las yemas de los huevos, reservamos dos yemas para otra preparación e incorporamos las otras dos, de una en una.

Fundimos el chocolate al baño María y lo añadimos también.

Mezclamos ligeramente las claras con 50 g de azúcar y las incorporamos poco a poco.

Forramos un molde de 20 cm con papel encerado y vertemos la masa en él.

La cocemos a horno precalentado a 180°C unos 25 o 30 minutos.

continúa en la siguiente página



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



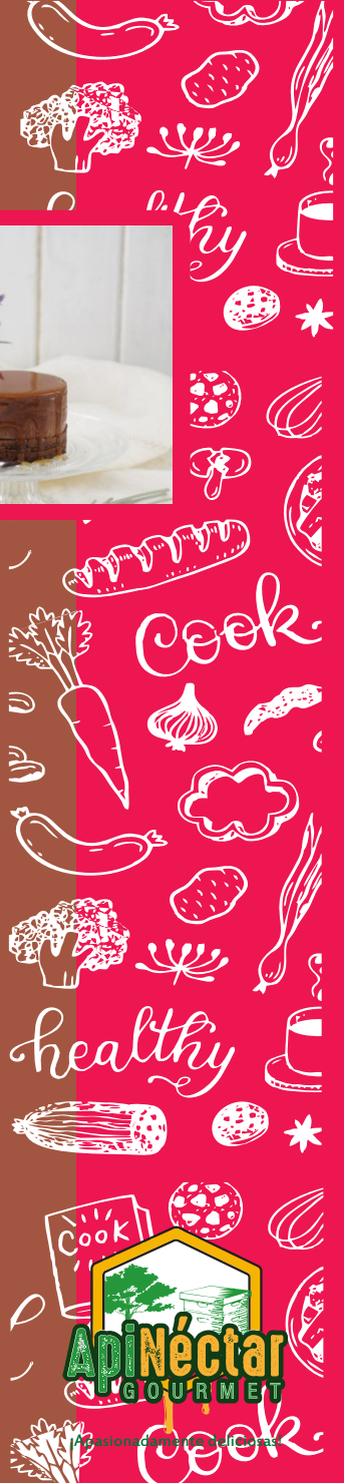
+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## SEMIFRÍO DE CHOCOLATE Y MIEL CON CACAO



Para hacer la mousse, troceamos el chocolate y lo ponemos en un cuenco. Llevamos a ebullición los 100 g de crema para batir, la añadimos y removemos hasta que el chocolate se funda.

Mezclamos la crema para batir restante y la incorporamos lentamente. Cuando el bizcocho haya enfriado, lo desmoldamos y cortamos 4 discos con unos aros de repostería.

Los ponemos en una fuente, dejándolos dentro de los aros y los rellenamos con la mousse.

Los congelamos como mínimo 4 horas. Desmoldar y servir regados con la miel de cacao.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



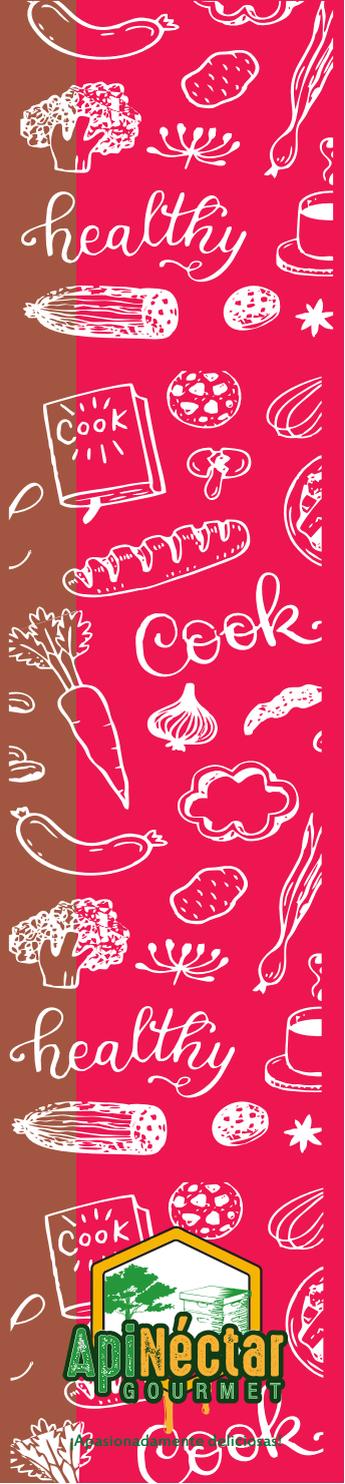
+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## TARTA DE HIGOS, MIEL CON CANELA Y ALMENDRAS

### Ingredientes para un molde de 25 centímetros:

130 g de mantequilla a temperatura ambiente  
165 g de azúcar  
3 huevos  
180 g de almendra molida  
75 g de harina de trigo  
½ cda. de royal  
Ralladura de limón y de naranja al gusto  
100 g de almendras laminadas  
8 higos pequeños  
80 g de miel con canela  
Mantequilla para engrasar el molde



### Preparación:

Pre calentamos el horno a 180°C con calor arriba y abajo.

Engrasamos con la mantequilla un molde, mejor desmontable, y ponemos en un recipiente la mantequilla a temperatura ambiente, el azúcar, las ralladuras batiendo durante ocho minutos hasta que esté pálido y esponjoso.

Añadimos los huevos uno a uno, batiendo bien antes de añadir el anterior.

Agregamos la harina de almendra, la harina de trigo, el royal y mezclamos para combinar.

Lo echamos en el molde engrasado y le colocamos los higos en mitades o cuartos según sea su tamaño.

Espolvoreamos las almendras laminadas y horneamos durante 50 minutos. En cuanto salga del horno y mientras está todavía caliente lo pintamos con la miel con canela un poco templada en baño maría.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## TARTA DE MANZANA Y MIEL CON CANELA

### Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre rectangular
- 2 manzanas
- 50 g de mermelada de fresa o frambuesa
- 30 g de miel con canela y
- 15 g de azúcar.



### Preparación:

Extendemos la masa y la cortamos en dos rectángulos de unos 20 cm de largo aproximadamente.

Los colocamos sobre una bandeja para horno engrasada o recubierta de papel anti adherente.

Pelamos las manzanas y las cortamos en finos gajos como de unos 3 milímetros de espesor.

Esporcimos la mermelada de manera uniforme sobre cada rectángulo de masa y acomodamos los gajos de manzana sobre la mermelada.

Vertemos la miel con canela sobre las manzanas y espolvoreamos con el azúcar.

Finalmente colocamos en un horno caliente a 200°C por aproximadamente unos 25 a 30 minutos.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



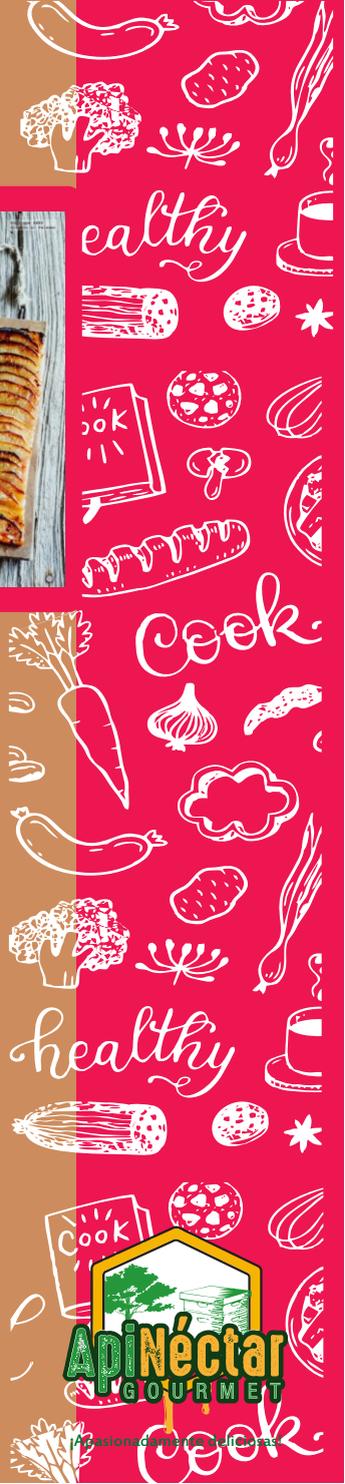
+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## RISOTTO DE BERENJENAS CON MIEL CON JENGIBRE

### Ingredientes:

2 berenjenas  
180 g de arroz (de preferencia integral)  
Media cebolla  
Caldo de verduras  
Hojas de romero  
Miel con jengibre  
Parmesano rallado  
Mantequilla  
Aceite, sal y pimienta



### Preparación:

El arroz integral lo ponemos tres horas en agua caliente con una cucharadita de bicarbonato para su previa preparación. El agua caliente deber ser la necesaria sólo para cubrir el arroz.

Lavamos las berenjenas y las abrimos por la mitad. Hacemos unos cortes sobre la pulpa y las cocemos 40 minutos en el horno precalentado a 180 °C.

Dejamos que se enfríen y sacamos la pulpa de la berenjena, la cortamos en dados y reservamos la piel para servir.

En una cazuela con un poco de aceite sofreímos la cebolla. Cuando sea transparente añadimos la pulpa de berenjena y doramos.

Ponemos el arroz previamente tratado en una cacerola con poco aceite, damos unas vueltas al arroz y empezamos a añadir el caldo de verduras poco a poco. Como se trata de un risotto debemos ir poniendo el caldo en cantidades pequeñas, a medida que el arroz lo vaya absorbiendo, volviéndose a agregar más paulatinamente.

... continúa en la siguiente página.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## RISOTTO DE BERENJENAS CON MIEL CON JENGIBRE



Cocemos el arroz según las instrucciones del mismo, en nuestro caso son unos 40 minutos pues es integral. En el último momento ponemos unas hojas de romero fresco troceadas, así como parmesano rallado al gusto y un trozo de mantequilla.

Para presentarlo rellenas las pieles de berenjenas con el risotto, ponemos parmesano por encima y lo gratinamos en el horno hasta que empiece a dorarse. Servimos con una ligera capa de miel con jengibre por encima.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## PASTEL VOLTEADO DE MANZANA CON MIEL CON CANELA



Mezclamos los ingredientes secos (harina, royal) y lo añadimos pasando por un colador, a la mezcla con los huevos, aceite, miel con canela y jugo de manzana. Cuando todo ya está bien incorporado, lo dejamos reposar un rato.

Una vez bien mezclado lo vertemos en el molde, vigilantes que la masa cubra perfectamente los huecos entre las rodajas de manzana.

Lo cocemos unos 45/50 minutos a 180 °C en el horno previamente encendido. Una vez que hacemos la prueba del palillo y sale limpio, lo sacamos y lo dejamos enfriar un mínimo de 15 minutos dentro del molde.

Para servirlo, le damos la vuelta de manera que las manzanas estén en la parte superior. Aceptaría bien un acompañamiento de nata o crema batida. El resultado es sorprendente y muy sabroso.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## PASTEL VOLTEADO DE MANZANA CON MIEL CON CANELA

### Para preparar el molde:

Un pedazo de mantequilla (90 g.)  
2 cucharadas soperas de azúcar moreno  
3 manzanas pequeñas, de carne fuerte, peladas, cortadas en rodajas de 1/2 cm y sin corazón

### Para el pastel propiamente dicho:

3 huevos  
120 g. de azúcar moreno  
120 ml. de aceite  
175 ml. de miel con canela  
120 ml. de jugo de manzana  
225 g. de harina  
1 cd. de Royal  
(Opcional: una cucharadita de clavo de olor en polvo y 3 manzanas peladas y cortadas en trozos pequeños)



### Preparación:

En primer lugar, preparamos el molde untándolo generosamente con mantequilla y cubriendo el fondo con las rodajas de manzana. Repartimos el azúcar moreno por encima de las manzanas y lo reservamos. Aparte, ponemos en marcha el horno a unos 180°C.

...continúa en la página siguiente.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## ENSALADA DE ATÚN Y QUINOA CON MIEL CON JENGIBRE Y MOSTAZA

### Ingredientes:

1 ó 2 Latas de atún,  
Jitomates cherry al gusto,  
1 Naranja,  
Nueces,  
Queso de cabra,  
Aceite de oliva,  
Media taza de quinoa,  
Vinagre balsámico,  
2 cdas. De miel con jengibre,  
½ cda. Mostaza y  
Jugo de limón.



La quinoa tiene alto contenido en proteínas permite una digestión fácil y liviana. Si a eso le sumamos las propiedades del atún, como el omega 3 y sus proteínas, tenemos una ensalada muy enfocada a personas que realizan esfuerzos físicos en su día a día o realizan deporte.

### Preparación:

Para prepararla podemos crear una vinagreta con 3 cucharadas de vinagre balsámico, 2 cucharadas de mostaza, 2 de jugo de limón y una cucharada de miel con jengibre.

Una vez que tengamos la vinagreta hecha, prepararemos un tazón con una base de hojas de arúgula y dejaremos encima la quinoa una vez hervida.

Se pueden agregar jitomates cherry y frutas como la naranja sin cáscara cortadas en cuadros para darle un toque más refrescante. Después, le agregaremos las nueces y el atún con un poco de aceite de oliva.

Para terminar, añadiremos nuestra súper vinagreta... y a la mesa. Si te gusta el queso de cabra, siempre puedes dorar unos medallones en la sartén y dejarlos por encima.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## GALLETAS DE CANELA Y MIEL CON JENGIBRE

### Ingredientes:

250 g. de mantequilla  
240 g. de azúcar  
1 huevo  
400 g. de harina de trigo  
50 g. de harina de almendra  
1 cda. de royal  
2 cucharaditas de canela en polvo  
Miel con jengibre



### Preparación:

Mezclamos la mantequilla con el azúcar hasta tener una pasta lo más esponjosa posible. Sin dejar de remover con el batidor añadimos el huevo.

Mezclamos las dos harinas, el royal y la canela y lo vamos incorporando poco a poco, amasando hasta conseguir una masa bien ligada.

La dejamos reposar un par de horas en el refrigerador.

Ponemos el horno a precalentar a 200 °C.

Extender la masa con el rodillo y vamos cortando las galletas con la forma que queramos. Las ponemos en la bandeja de horno, un poco separadas, y las pintamos con miel con jengibre.

Hornear de 10 a 12 minutos, dejarlas enfriar, ya las tenemos a punto y perfectas.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## PERAS ALMIBARADAS CON MIEL CON CANELA Y LIMÓN

### Ingredientes:

- 6 peras
- 1 limón
- 2 c/s de miel con canela
- 1 rama de canela
- 3-4 clavos de olor
- Una pizca de nuez moscada



### Preparación:

Poner en un cazo ½ litro de agua, la miel con canela, un poco de cáscara de limón, el jugo de 1 limón, la canela y los clavos.

Llevar a ebullición a fuego medio-bajo removiendo de vez en cuando, cocer unos 5-7 minutos.

Mientras, pelar las peras, partirlas por la mitad, descorazonarlas y se añaden al cazo con ese almíbar, cocer a fuego lento durante unos 15-20 minutos, ir removiendo.

Dejar enfriar y servir las peras rociadas con el jarabe de la cocción.

### Notas:

Si se quiere un almíbar más espeso se retiran las peras al final de la cocción y se deja reducir el jarabe unos 8-10 minutos.

Las frutas que no estén demasiado maduras ya que se desharían, aunque también se puede reducir el tiempo de cocción a 10 minutos.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT Y MIEL CON NARANJA

### Ingredientes:

Frutas al gusto (medio plátano, papaya, uvas, manzana, frambuesas, arándanos, kiwi)  
2 cucharadas de hojuelas de avena.

### Para el aderezo

1 yogurt griego natural  
1 cucharada sopera de miel con naranja.



Una ensalada de frutas también es una ensalada. Es muy refrescante y además conlleva todas las vitaminas y minerales que te aportará la fruta.

### Preparación:

Para su preparación, deberemos picar las frutas que queramos y mezclarlas en un tazón con hojuelas de avena.

Verteremos encima el aderezo hecho con yogurt y miel con naranja, con un alto contenido en minerales y antioxidantes, y un sabor muy particular, donde se entremezclan sabores salados, amargos y dulces.

Dejaremos que repose un ratito en el refrigerador y listo.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



[ApiNéctar Gourmet](https://www.facebook.com/ApiNéctar-Gourmet)



[@apinectargourmet](https://www.instagram.com/apinectargourmet)



## ENSALADA DE POLLO CON VINAGRETA DE MIEL CON AJO

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo.
- 5 papas medianas cocidas.
- 3 lechugas hoja de roble o francesas sueltas en hojas.
- 8 huevos de codorniz cocidos.
- aceite de oliva virgen.
- 1 pizca de mostaza de Dijon,
- 1 cucharada de miel con ajo
- cebollín picado,
- jugo de limón,
- sal y pimienta.



Esta ensalada también resulta muy energética y nutritiva, ya que combina alimentos proteicos como el pollo con otros más energéticos como la papa. Es una receta de ensalada con miel con ajo ideal para tomarla en la comida de medio día.

### Preparación:

Primero doraremos las pechugas de pollo en una sartén y las dejamos reposar.

Después, mezclaremos la mostaza con la miel con ajo, el limón, la sal y la pimienta y lo ligamos con el aceite.

Cortaremos las papas en rodajas y las rociaremos junto a la lechuga con la vinagreta, para colocarlo en el fondo de un plato.

Por último, fileteamos las pechugas y añadiremos los medios huevos de codorniz, espolvoreándolo todo con cebollino picado.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



¡Apasionadamente deliciosas!

## TÉ DE MIEL CON JENGIBRE Y MIEL CON HIERBABUENA

### Ingredientes:

- 10 g de miel con jengibre
- 10 g de miel con hierbabuena
- 100 ml de agua



### Preparación:

Calienta el agua a una temperatura aproximada de 40°C.

Mezcla los 10 g. de miel con jengibre y los 10 g. de miel con hierbabuena, hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Tan tan (listo!).



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



Apasionadamente deliciosas

## TÉ DE MIEL CON CANELA

### Ingredientes:

25 g de miel con canela  
50 ml de agua tibia



Forma parte del listado de recetas para adelgazar por las propiedades termogénicas de ambos alimentos. Aunque el resultado es más espeso que un simple té, se trata de una mezcla beneficiosa para aumentar las defensas, mejorar el estado de las articulaciones, reducir el insomnio y contar con mayor energía.

### Preparación:

Es importante que el agua no esté hirviendo, ya que de ser así, las enzimas naturales de la miel pudieran perderse.

Incorpora la miel al agua tibia hasta que se incorporen ambos ingredientes y disfruta de esta deliciosa combinación por las mañanas o a medio día.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## CAFÉ CON LECHE Y CARAMELO DE MIEL CON VAINILLA

### Ingredientes:

- 4 cucharadas de miel con vainilla
- 1 cucharada de mantequilla (NO margarina)
- ¼ taza de crema de leche
- 1 pizca de sal
- 4 tazas de leche
- 1 taza de café expreso
- Crema batida (opcional)



### Preparación:

En una olla pequeña a fuego medio, mezcla la miel con vainilla y la mantequilla. Cuando se disuelva, agrega la crema y la sal.

Deja que hierva, dando vueltas hasta que se convierta en un cremoso caramelo.

En otra olla, hierva la leche ya Cuando esté hirviendo, agrega el café y sirve en tazas.

Endulza el café con leche con el caramelo de miel con vainilla, aproximadamente una cucharada por taza.

Si deseas, puedes agregar crema batida a tu café y decorar con más caramelo de miel con vainilla sobre la crema batida.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



Apinéctar Gourmet



@apinectargourmet



¡Apasionadamente deliciosas!

## CHOCOLATE CALIENTE CON CREMA DE CACAHUATE Y MIEL CON CACAO

### Ingredientes:

- 4 cucharadas de miel con cacao
- 4 tazas de leche
- 4 cucharadas de crema de cacahuate cremosa



### Preparación:

En una olla a fuego medio-alto, hierva la leche con la miel de cacao.

Apaga el fuego, si así lo deseas puedes agregar 2 o 3 cucharadas de chocolate en polvo.

Con la leche aún caliente, agrega la crema de cacahuate y mezcla con movimientos rápidos y frecuentes para que la crema de cacahuate se mezcle bien y el chocolate caliente quede un poco espeso.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



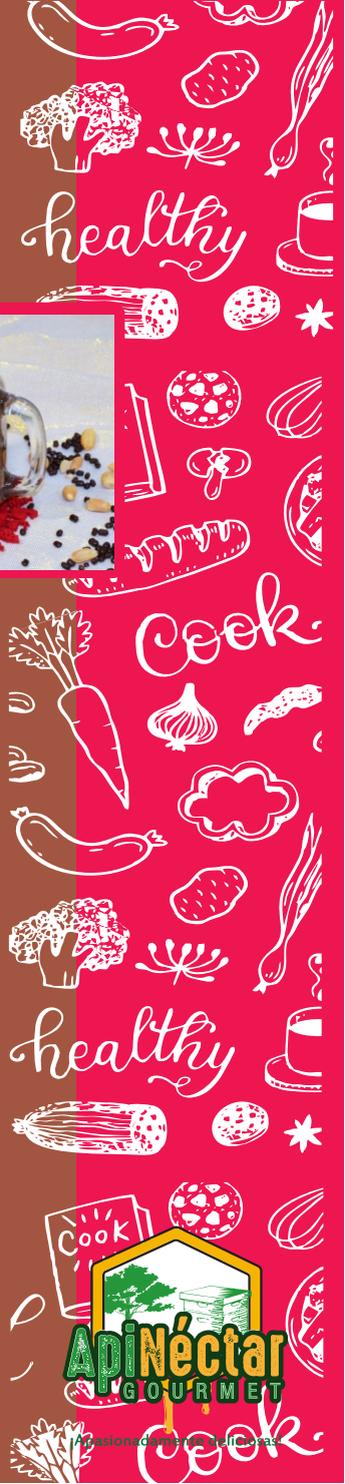
+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## TÉ DE MIEL CON VAINILLA, MANDARINA Y ESPECIAS

### Ingredientes:

2 cucharadas de miel con vainilla  
Una pieza de anís estrella  
El jugo de 12 mandarinas, con pulpa  
La cáscara de 4 mandarinas  
4 tazas de agua  
½ cucharadita de nuez moscada, molida  
1 rama de canela  
Trozos de canela extra para decorar (opcional)



### Preparación:

Coloca todos los ingredientes en una olla mediana a fuego alto. Mezcla bien y lleva la mezcla a punto de ebullición.

Cuando esté hirviendo, baja la temperatura a fuego lento y deja hervir destapado por unos 30 minutos más hasta que los sabores se unan bien y las especias impregnen su aroma.

Antes de servir, pasa el té por un colador para remover las cáscaras y eliminar cualquier residuo.

Sirve caliente y agregar un trozo de canela, opcional, a cada taza para decorar.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



¡Pasionadamente deliciosas!

## ROMPOPE DE CREMA DE COCO CON MIEL CON CANELA

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de miel con canela
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de leche condensada
- 1 taza leche evaporada
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de ron (opcional)



### Preparación:

En una batidora, mezcla la miel con canela con las tres leches y la yema de huevo.

Luego, coloca la mezcla en una olla a fuego medio-bajo y cocina por unos 5 minutos.

Agrega el ron y cocina por unos 5 minutos más, Luego de los 5 minutos, retira del fuego y pasa la mezcla por un colador para eliminar cualquier residuo sólido.

Refrigera de 5 a 8 horas antes de servir.

Para los más pequeños, puedes hacer esta receta sin el ron.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



ApiNéctar Gourmet



@apinectargourmet



## BEBIDA TORONJA Y MIEL CON CANELA

### Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de toronja (fresco o envasado)
- 2 tazas de agua mineral
- 1 taza de agua
- 50 g de miel con canela
- Hojas de menta
- Hielo



### Preparación:

Toma una sartén y mezcla la miel con canela y el agua.

Pon la cacerola a fuego lento y cocina a fuego lento su mezcla durante 5-10 minutos hasta que estén incorporados los ingredientes, y la mezcla se haya tomado una consistencia de jarabe.

Después de que se haya enfriado, combina el jarabe, el agua mineral y el jugo de toronja en una jarra.

Agrega hielo y hojitas de menta.



[www.apinectar.com](http://www.apinectar.com)



[apinectargourmet@gmail.com](mailto:apinectargourmet@gmail.com)



+52 477 648 43 99



[ApiNectar Gourmet](https://www.facebook.com/ApiNectarGourmet)



[@apinectargourmet](https://www.instagram.com/apinectargourmet)

