

Cocina - Ruk'ux qa Way qa K'uya', Taa' Pi't ONG

Ruya'aal Kaqakotz'i'j, Solojtalchee' k'in Xenxipla Té de Jamaica, Canela y Jengibre

Ingredientes para un litro:

- 3 cucharas soperas de Jamaica
- 1 raja de canela
- 1 pulgada de jengibre cortada en rodajas
- 2 cucharas soperas de miel o panela raspada
- 1 litro de agua purificada

Procedimientos:

- 1ro. Caliente el litro de agua
- 2do. Lave y desinfecte los ingredientes
- 3ro. Agréguelos en el agua hirviendo, deje que hierva durante 5 minutos
- 4to. Apague el fuego
- 5to. Déjelo reposar por otros 5 minutos y listo.

Recomendaciones:

- a) Una taza para adultos
- b) Media taza para niños menores de 12 años.
- c) Si tiene diabetes tome 4 veces por semana, sin endulzante.
(hasta por seis meses si lo desea).
- d) No administre a niños menores de un año y medio
- e) No es apto para embarazadas ni lactantes.



Valor nutritivo:

Es un tranquilizante natural, aporta vitamina A, C, B1 y evita las infecciones respiratorias, limpia los pulmones y vías respiratorias.

Ja Ruk'ux qa way qa k'uya' jari' qa k'aslemal
La esencia de nuestros alimentos y bebidas es nuestra vida