

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

Ruya'aal Nimaq Saq'ujl k'in Solojtalchee' Té de Plátano y Canela

Ingredientes para un litro:

- 3 plátanos término medio
- 1 rajita de canela
- 2 cucharas soperas de panela raspada o miel
- 1 litro de agua purificada

Procedimientos:

- 1ro. Ponga a hervir el agua con la canela
- 2do. Lave y desinfecte los plátanos
- 3ro. Corte los extremos y corte en 8 pedazos cada plátano
- 4to. Agréguelos junto con la panela al agua hirviendo, déjelo hervir durante 5 minutos
- 5to. Deje reposarlo 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 2 veces por semana. (hasta por tres meses si lo desea)
 - d) No administre a niños menores de 5 meses.
 - e) No es apto para embarazadas ni lactantes
- Se puede comer la cascara del plátano para mayores resultados



Valor nutritivo:

Limpia las vías respiratorias,
elimina mucosidades,
fortalece los pulmones y
ayuda a respirar mejor

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