

La miel fermentada con ajo es un fantástico remedio natural para fortalecer el sistema inmunológico, perfecto para tener a mano durante la temporada de resfriados y gripe.

Ingredientes y materiales

- 2 o 3 cabezas de ajo
- miel cruda
- · un tarro de cristal bien limpio

Procedimiento

- 1. Llena un frasco de vidrio aproximadamente hasta la mitad con dientes de dientes de ajo pelados y ligeramente aplastados.
- 2. Acaba de llenar el tarro con miel cruda.
- 3. Cubre el frasco con una tapa sin apretar del todo para permitir que escapen los gases, y guárdalo en un lugar fresco y oscuro.
- 4. Voltea el frasco a diario (tapando bien primero y aflojando la tapa al acabar)
- 5. Después de unos días verás burbujas en la superficie de la miel, ¡la fermentación está activa!
- 6. Puedes usar la miel a partir de las 24h o esperar unos 30 días hasta que acabe la fermentación.

Para trucos, dudas sobre botulismo o miel cruda , cómo usar la miel y demás información ampliada visita:

http://nitdia.com/miel-de-ajo