



# Refresco de la colmena

## platos ligeros

### Ingredientes

- 3 pomelos rojos bien maduros
- 4 cucharadas de miel multifloral cruda
- 2 cucharadas de polen multifloral
- 5 gotas de extracto de propóleo (opcional)
- 1 litro de agua de manantial fría
- menta fresca

**Descripción:** Echar en una jarra la miel y el polen, añadir el zumo de los pomelos y el propóleo. Con una cuchara (preferiblemente de madera) se mueve constante y suavemente los ingredientes hasta mezclarlos muy bien y se deja reposar 15 minutos tapado. Se retoma la mezcla volviendo a mover hasta que se disuelvan por completo la miel y el polen, se añaden las hojas de menta fresca y el litro de agua y se sirve.