

Leche dorada (Golden milk)

**ESTA BEBIDA BRINDA UN EFECTO
RELAJANTE, SE CARACTERIZA POR UN
SABOR A LA VEZ DULCE Y PICANTE.**

**La
cúrcuma es el
ingrediente estrella,
posee propiedades
antiinflamatorias y
antioxidantes, por lo que se
emplea al tratar mala digestión,
trastornos del hígado,
dolor articular, fiebre, tos y
alteraciones menstruales.
ES IDEAL TOMARLA
AL COMENZAR
EL DÍA.**



Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 1

Ingredientes:

1 taza de leche

1/8 de cucharadita de cúrcuma en polvo

1 cucharadita de ghee

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de pimienta negra recién molida

1 pizca de canela

1 pizca de cardamomo

1 pizca de clavo

Miel al gusto, si deseas endulzar

Equipo de producción:

Estufa.

Olla.

Una porción aporta:

Calorías: 266

Grasa total: 15.7 g

Carbohidratos: 24.3 g

Proteína: 8.4 g

Fibra: 1.7 g

Sodio: 100 mg

Colesterol: 40 mg





Preparación:

- Hierve la leche y ve agregando todos los ingredientes, hasta incluirlos todos.

Valor nutricional

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS 100 G	APORTE DE MINERALES 100 G
Cúrcuma	Vitamina C Vitamina E Vitamina B3	Calcio Magnesio Fósforo Potasio
Leche	Vitamina A Vitamina B9	Potasio
Pimienta negra	Vitamina A Vitamina C Vitamina K	Potasio Magnesio Fósforo Calcio
Ghee	Vitamina A Vitamina E Vitamina K2	Calcio Fósforo Cromo Zinc Cobre Selenio
Nuez moscada	Vitamina E Vitaminas del Grupo B	Fósforo Magnesio Manganeso Cobre Zinc Hierro
Miel de abeja		Potasio Cloro

