



# Moonmilk de Ashwagandha

La ashwagandha es un adaptógeno que ayuda a disminuir el estrés y a mitigar los efectos del insomnio, la leche de almendra y miel son una fuente natural de melatonina, la hormona del sueño.

Libera Tu Salud te presenta esta bebida para relajarte antes de dormir y conseguir un descanso profundo y reparador.



**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Porciones: 1**

## **Ingredientes**

- 1 taza de leche de almendra sin azúcar
- ½ de cucharada de ashwagandha
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de curcuma
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharada de miel de abeja orgánica
- pizca de pimienta negra

Equipo de producción:

Alcubadora



## Preparación:

- 1** Agrega la leche, ashwagandha, canela, curcuma y la pimienta negra a una olla pequeña y deja que hierva a fuego bajo.
- 2** Agrega el aceite de coco una vez que hierva, y mezcla de manera constante por 5 o 10 minutos.
- 3** Agrega la miel de abeja y mezcla.
- 4** Sirve en una taza y disfruta antes de dormir.



# Aporte por porción:

Calorías: 132.5 kcal

Grasa total: 7.5g

Carbohidratos: 13g

Proteína: 3g

Fibra: 0g

## Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Aceite de coco	Vitamina B1 Vitamina B6 Vitamina C	Calcio Magnesio Fósforo
Leche de almendra	Vitamina E Vitamina D Vitamina A	Calcio Magnesio Potasio
Curcuma	Vitaminas C Vitamina E Vitamina K	Potasio Calcio Hierro
Miel de abeja	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio