



### LECHE DORADA

Bebida: Recude la inflamación Mejora la digestión Mejora la presión arterial Fortalece el sistema inmunológico Se recomienda consumir antes de dormir, te ayudará a tener un sueño reparador

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendra (480 g)
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo o rallada (10 g)
- 1 cucharadita de jengibre rallado (2 g)
- 1/3 piezas de raja de canela (2 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo (1 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta la leche sin que llegue a hervir
- 2º Añade todos los ingredientes, excepto la miel Cocina a fuego bajo por 10 min o hasta que suelte el hervor
- 3º Cuela y sirve Endulza con miel o azúcar stevia

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (509 g)	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	157 kcal	8 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	3 mg	16 mg	1 %
H. CARBONO	4 g	21 g	7 %
AZÚCARES	2 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—