

## GOLDEN MILK (LECHE DORADA VEGGIE)

Esta receta contiene varios ingredientes, sientéte libre de omitir o agregar otros potenciadores de sabores. Fuera de los ingredientes esenciales que son la leche, el cúrcuma y el endulzante, los demas ingredientes hacen mi receta diferente y llena de nutrientes.

 15 minutos 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 10 gramos de agua
- 15 gramos de cúrcuma
- 1 cucharadita de clavo [2 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de anís [2 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 10 gramos de jengibre
- 1 Vaso de leche de almendras casera [200 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca una olla a fuego medio-alto. Agrega el agua para evitar quemar la leche, agrega la leche, el cúrcuma+ pimienta para activar y potenciar su exposición,
- 2º Agrega los demas ingredientes.
- 3º Revuelve completamente, baja el fuego. Evitando la ebullición, tapa y deja reposar, entre más tiempo mayor sabor. Se puede añadir algun edulcorante

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (248 g)	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	421 kcal	21 %
GRASA	12 g	30 g	46 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	6 mg	15 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	-