

GOLDEN MILK



O golden Milk pode ser consumido logo após o almoço, ajuda na digestão e diminui a vontade de comer doces. Pode ser usado também pela manhã, ajudando na imunidade. Antes de dormir capriche um pouquinho no cardamomo, adicione uma pitada de noz moscada e tenha uma noite tranquila. Vai trabalhar no escritório e deseja tomar seu golden milk após o almoço? Coloque-o em uma garrafa térmica e garanta sua bebida quentinha para ajudar na digestão. Nos momentos de descanso, o golden milk quentinho ajuda a relaxar!

 5.2 Colheres de café

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de açafrão em pó [5 g]
- 1 colher de chá de gengibre em pó [2 g]
- 1 colher de chá de cravo em pó [2 g]
- 1 colher de chá de pimenta do reino em pó [2 g]
- 1 colher de chá de cardamomo em pó [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloca tudo no pilão ou no processador e triture.
- 2º Essa mistura dura até 15 dias em um pote fechado, armazenado em temperatura ambiente.
- 3º Na hora de consumir, pode colocar a mistura em um copo de leite morno.
- 4º Uma outra dica deliciosa é juntar 1 colher de sopa de coco em pó e misturar em um copo de água morna. Seu golden milk fica delicioso e mais nutritivo!
- 5º Você pode acrescentar ainda tribulus terrestre, maca peruana ou ashwaganda. Escolha um dos 3 ingredientes e incremente ainda mais seu golden milk.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE CAFÉ (2 g)	% DDR
ENERGIA	294 kcal	6 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	67 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	0 g	0 %
GORDURA	7 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	21 g	0 g	2 %
SÓDIO	99 mg	2 mg	0 %