



GOLDEN MILK

leche dorada a base con leche de almendras

-  5 minutos
-  15 minutos
-  2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de leche de almendra
- 5 gramos de cúrcuma
- 2 piezas de clavo
- 1 cucharadita de gengibre (2 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)
- canela molida [al gusto]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche en un cazo con la rama de canela, los clavos, el cardamomo abierto, los granos de pimienta y el jengibre picado o molido.
- 2º Bajar el fuego antes de que llegue a ebullición y echar la cúrcuma, removiendo bien.
- 3º Dejar cocer a fuego muy lento durante al menos 5 minutos.
- 4º Dejar enfriar y consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	346 kcal	865 kcal	43 %
GRASA	5 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	19 mg	47 mg	2 %
H. CARBONO	60 g	150 g	50 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	14 g	57 %
PROTEÍNA	14 g	35 g	—