

## GOLDEN MILK (LECHE DORADA)

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

- 1 taza de leche semidescremada 2% (234 g)
- 10 gramos de agua
- 15 gramos de cúrcuma
- 10 gramos de cardamomo molido
- 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 porción de piloncillo (10 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.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (302 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 76 kcal   | 229 kcal            | 11 %  |
| GRASA             | 2 g       | 6 g                 | 9 %   |
| GRASAS SATURADAS  | —         | —                   | —     |
| COLESTEROL        | 6 mg      | 17 mg               | 6 %   |
| SODIO             | 43 mg     | 129 mg              | 5 %   |
| H. CARBONO        | 12 g      | 36 g                | 12 %  |
| AZÚCARES          | 3 g       | 9 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 0 g                 | 1 %   |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 10 g                | —     |