

LECHE DE LUNA



La leche de luna es un vaso de leche tibia que se toma justo antes de acostarse, cuando sale la luna, para ayudar a aliviar el insomnio. Contiene leche y miel o sirope, pero a menudo se le añaden hierbas y especias adicionales. Las especias, como la nuez moscada y el açai, te ayudan a relajarte y a prepararte para dormir. La leche de avena contiene triptófano, un aminoácido que ayuda a conciliar el sueño.

🕒 10 minutos
🕒 10 minutos
🍴 1 Unidad

INGREDIENTES

- 350 gramos de leche de avena Vivesoy
- 5 gramos de açai
- 1 cuchara de postre de miel [8 g]
- 5 gramos de canela
- 5 gramos de anís estrellado [2 unidades]
- 2 gramos de nuez moscada
- 5 gramos de extracto de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta la leche de avena en un cazo y añade una ramita de canela, media cucharadita de canela en polvo, los 2 trozos de anís estrellado, una pizca de nuez moscada y media cucharadita de vainilla en polvo. Lleva hasta el punto de ebullición y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Retira la rama de canela y el anís estrellado. Echa el polvo de açai y el sirope o miel antes de batir bien. Sirve en una taza y espolvorea un poco más de canela en polvo encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (363 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	11 %
H. CARBONO	12 g	45 g	17 %
AZÚCARES	9 g	32 g	35 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	1 mg	4 mg	0 %