

**LECHE DORADA (GOLDEN MILK)** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g] o 1 Vaso de bebida de coco y arroz [200 g] o 1 Vaso de bebida Almendras 0% Azúcar - YOSOY [200 g]
- 1 rama de canela
- 1/2 cucharada de postre de pimienta molida, negra [1 g]
- 1/2 cucharada de postre de jengibre molido [1 g]
- 1 cucharada de postre de cúrcuma molida [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche en un cazo con la rama de canela, la pimienta y el jengibre picado o molido. Bajar el fuego antes de que llegue a ebullición y echar la cúrcuma, removiendo bien.
- 2º Dejar cocer a fuego muy lento durante al menos 5 minutos
- 3º Colar y añadir edulcorante al gusto. Servir con un poco de canela molida por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	111 kcal	6 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	2 mg	5 mg	2 %
SODIO	17 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	6 g	13 g	4 %
AZÚCARES	4 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	—