

Llet daurada

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Complement alimentari

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 20 min.

Funció de la recepta: Antiinflamatori

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,50€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	4,91 g.
Hidrats	48 g.
Greixos	11 g.
Energia	306 kcal

INGREDIENTS

- 1/4 de tassa de pols de cúrcuma (30g)
- 1/2 cullerada de pebre molt (2,5g)
- 1/2 tassa d'aigua bona
- 250ml de llet d'ametlla o de coco
- 1 cp oli de coco
- 1 cp mel

ELABORACIÓ

PASTA DE CÚRCUMA:

1. Posar la cúrcuma i la pebre barrejada amb l'aigua en un bol per cuinar.
2. Barrejar tots els ingredients fons que quedin homogènia i escalfar en el bol a foc mitjà fins que es va evaporant l'aigua. Anar removent.
3. Quan la tenim feta es pot guardar en un pot a la nevera i utilitzar per altres vegades.

PREPARAR LA LLET DAURADA:

4. Posar la tassa (250ml) de llet vegetal en una olla petita.
5. Afegir l'oli de coco i 1/4 de cullerada de pasta de cúrcuma.
6. Deixar escalfar a foc mitjà i anar remenant per integrar tots els ingredients.
7. Quan estigui a punt de bullir, retirar del foc i afegir la mel.

PROPIETATS

- Aquesta recepta és un antiinflamatori natural molt potent.
- Ajuda a controlar nivells de colesterol.
- Actua com a depurador.
- Ajuda amb els problemes de la pell.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

