

LECHE DORADA

INGREDIENTES

- 🕒 1/8 cucharadita de cúrcuma .
- 🕒 1 taza de leche.
- 🕒 miel a gusto.
- 🕒 1/4 taza de agua.
- 🕒 2 cucharaditas de aceite de almendras crudo.

INSTRUCCIONES

Hierve la cúrcuma en agua durante 8 minutos hasta que se forme una pasta espesa. Si se evapora mucha agua, agrega un poco más. Calienta la leche y dale un hervor con el aceite de almendras. Tan pronto como hierva sacar del fuego y combina las dos mezclas agregando la miel. Si quieres puedes preparar una reserva de pasta de cúrcuma hirviendo una cantidad grande y guardándola en el refrigerado hasta por 40 días. Para variar puedes batir la leche dorada hasta que quede espumosa y luego añadirle canela.

NOTAS

Esta deliciosa bebida caliente es buena para la columna, para cuidar tus tendones, lubricar tus articulaciones, y ayuda a eliminar depósitos de calcio.