

LATTE DE CÚRCUMA

Por siglos, la cúrcuma ha sido utilizada en la medicina Ayurvédica y China, debido a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que estimulan el sistema autoinmune, ayudando al cuerpo a sanarse desde adentro hacia afuera.

Prueba esta alternativa al café, rica y sanadora.



Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de leche de coco, sin endulzante ni aditivos*
- 1 cucharadita colmada del Mix de cúrcuma
- ½ cucharadita de miel
- Opcional: ½ cucharadita de aceite de coco

* Recomiendo usar leche de origen vegetal, como leche de coco, almendras o castañas de cajú, que no contengan endulzantes añadidos.

Preparación

1. Agregar todos los ingredientes en una olla pequeña y calentar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente.
2. Retirar del fuego justo antes de hervir y servir caliente.

Mix de cúrcuma (7 porciones)

- 2 cucharadas de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de jengibre molida
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- 3 pizcas de pimienta negra molida

Preparación

1. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Guarde en un contenedor hermético en un lugar fresco y seco.