

¿CÓMO HACER LECHE DORADA?

Es una bebida india, que se le atribuyen numerosos beneficios en la medicina alternativa:

Se utiliza para combatir resfriados, tratar dolores musculares, aliviar dolores de algunas articulaciones o facilitar la digestión.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr aproximadamente de pasta de cúrcuma

Pasta

- 1/4 taza cúrcuma en polvo
- 1/2 taza de agua
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de coco

Leche dorada

- Un caso de leche de almendras o coco
- Canela (opcional)
- 2 cucharaditas de piloncillo o panela
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una cacerola agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de cúrcuma, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. La ponemos

en la estufa a fuego medio. Removemos constantemente, hasta obtener una pasta espesa. Bajamos a fuego bajo y agregamos 2 cucharaditas de aceite de coco. Seguimos mezclando hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríe un poco.

2-Pasamos la pasta a un frasco de vidrio y se conserva en refrigeración por 10 días aproximadamente.

3-Ponemos un vaso de leche vegetal de su preferencia en la estufa y entibiamos un poco (Sin que llegue a hervir) Apagamos el fuego y la pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos una cucharadita de pasta de cúrcuma, 2 cucharadas de azúcar mascabado o piloncillo o el endulzante de su preferencia y $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla. Agregamos un poco de canela en polvo. Licuamos por aproximadamente un minuto.

4-Pasamos la leche dorada a un vaso a treves de un colador.

5-Presentamos.

VER RECETA

@ofeliamedez9229

TAN LINDO Y SIMPÁTICO COMO SIEMPRE, ME ENCANTA LA CARA QUE HACES CUANDO PRUEBAS LAS RECETAS

@luzbarrera257

Que Dios les pague por todo lo que me enseñan, gracias

@evamarya4828

Muchas gracias eres muy simpático y divertido y sobre todo generoso, te deseo lo mejor bendiciones para tu mamá y para ti

@mitsukikuronuma7739

Es la manera más sencilla que he encontrado, muchas gracias familia vegana