



CÚRCUMA LATTE

INGREDIENTES (2 RACIONES)

- 2 tazas (250 l) de leche semidesnatada (o cualquier leche vegetal)
- ½ plátano mediano
- 15 g de anacardos
- 1 cucharada de postre de cúrcuma
- ½ cucharada de postre de canela en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cucharada de postre de miel (opcional y al gusto)

PREPARACIÓN

- 01.** Añadir todos los ingrediente en un vaso de batidora. Batir hasta que quede una consistencia líquida homogénea.
- 02.** Poner la mezcla en una cazuela a fuego medio-bajo sin que llegue a hervir. Probar y valorar agregar más miel.
- 03.** Servir bien caliente y espolvorear un poco más de canela y cúrcuma en polvo para decorar.

APORTE NUTRICIONAL (APROXIMADO)

202 kcal, 21 g de hidratos de carbono, 10 g de proteína y 9 g de grasa.