

LECHE DORADA O TÉ DE CÚRCUMA



Ingredientes:

- 1 taza de leche.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- Miel al gusto.

Preparación:

- Calienta una taza de leche a fuego medio.
- Agrega la cúrcuma en polvo y una pizca de pimienta negra molida.
- Revuelve la mezcla constantemente mientras la calientas. Evita que hierva; solo caliéntala hasta que esté lo suficientemente caliente para beber.
- Si prefieres endulzar la leche dorada agrega miel. Revuelve hasta que se disuelva completamente.
- Vierte la leche dorada en una taza y disfrútala caliente. Puedes espolvorear un poco de canela por encima para un toque adicional de sabor y aroma.