



Leche dorada: beneficios y receta

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?»][vc_column_text]Hoy comparto contigo los secretos de una bebida que me encanta: la leche dorada! Es una bebida que viene del ayurveda (medicina india) y cuyo ingrediente principal es la cúrcuma. Sí, esta especia que entra en la composición del curry y que le pone sol a nuestros platos. Puede parecer raro, al principio, una bebida caliente con base de leche (vegetal o animal) y de cúrcuma. ¡Pero te aseguro que es delicioso![/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?»][vc_single_image image=»3726?» img_size=»full» style=»vc_box_rounded» onclick=»zoom»]/[vc_column]/[vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Leche dorada: numerosos beneficios

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column][vc_column_text]La leche dorada está compuesta principalmente por cúrcuma (también llamada «especia de larga vida»), reconocida como **una de las plantas medicinales más poderosas del mundo**. En su estado natural, la cúrcuma es una raíz parecida al jengibre (pero más pequeña). De hecho, se suele usar en polvo, ya que es más fácil usarla así. Gran parte de los beneficios de la cúrcuma vienen de la curcumina, una sustancia activa muy poderosa. Dentro de todas las virtudes terapéuticas que se le reconoce, podemos nombrar:

- antioxidante poderoso y detoxificante para los órganos, preserva las células de un envejecimiento prematuro,
- puede frenar el desarrollo de ciertos tumores cancerígenos,
- favorece la eliminación de las grasas que ralentizan el buen funcionamiento del hígado,
- anti-inflamatorio, especialmente para las articulaciones,
- ayuda la digestión y re-equilibra la flora intestinal,
- contribuye a regular el colesterol malo,
- participa en la regulación del nivel de azúcar en la sangre (glicemia),
- beneficios sobre el cerebro, especialmente para la prevención del Alzheimer.

Creo que voy a parar aquí. Lo hemos entendido, la cúrcuma es «mágica». En realidad, podemos

siempre tenerla a mano y añadirla a nuestras recetas cotidianas. Consumida tal cual, la cúrcuma no tendrá muchos efectos. De hecho, **para que esté asimilada** por el cuerpo, y disfrutar de sus (numerosas) ventajas, hay que mezclarla con ciertos ingredientes:

- **aceite o grasa** (aceite de coco, almendras, avellanas): la curcumina es liposoluble, significa que tiene que estar usada con aceite o grasa para que se pueden liberar sus beneficios.
- **pimienta**: la pimienta contiene piperina, reconocida para impulsar la asimilación de la curcumina (¡de más del 2000%!).

He adaptado las recetas que siguen según mis propios gustos, para tener una leche dorada golosa y que sea realmente un momento de placer en mi día. Para preparar la leche dorada, tendrás primero que preparar una mezcla (una pasta) de cúrcuma, y luego mezclarás un poco de esta pasta con leche vegetal o animal. Prefiero usar leche vegetal, la hago en unos minutos con mi [Chufamix](#) (¡invento Valenciano!).

Receta de la pasta para leche dorada

6-8 tazas
Preparación 5 min
Cocción 5 min
Nivel fácil

Ingredientes

- 1 cuchara sopera y media de cúrcuma en polvo
- 1 cuchara sopera rasa de jengibre molido (o fresco rallado – si es fresco, poner menos)
- 1/4 de cuchara de café de pimienta negra molida
- 1/2 cuchara sopera de aceite de coco, almendras o avellanas (o cualquier aceite de buena calidad)
- 1/4 de vaso de agua

Para preparar la leche dorada, primero preparo esa pasta. La puedo conservar en la nevera hasta 10 días.

Paso a paso

1. Poner todos los ingredientes en una cacerola o fuego medio.
2. Mezclar bien hasta que la mezcla se ponga más espesa (3 a 4 min son suficientes). La mezclano tiene que hervir.
3. Una vez que la mezcla está pastosa, poner en un bote con tapa. Conservar en nevera hasta 10 días.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Recetta de la leche dorada

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?»][vc_column_text]1 taza[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width=»1/4?»][vc_column_text]Preparación 2 min[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width=»1/4?»][vc_column_text]Cocción 5 min[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width=»1/4?»][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text]/[vc_row][vc_row css=».vc_custom_1610910088798{margin-bottom: 30px !important;}»][vc_column width=»1/3? css=».vc_custom_1610910267267{margin-top: 10px !important;border-top-width: 0px !important;padding-top: 0px !important;background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column_text css=».vc_custom_1610909399707{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 250 – 300 ml de leche vegetal (avena almendras, soja...)
- 1/2 a 1 cucharada de café de pasta de cúrcuma (receta anterior)
- 1 cucharada de café de sirope de agave (o miel, o azúcar, o cualquier agente endulzante)
- 1 clavo de olor
- 1/2 cucharada de café de esencia de vainilla
- canela en polvo

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_column width=»2/3?»][vc_column_text]Preparo la leche vegetal casera, porque es muy rápido. Pero la leche que puedes comprar funciona también. De hecho, puedes usar leche vegetal o animal.

Paso a paso

1. En una cacerola, poner la leche y el endulzante. Añadir, según como le guste a cada uno, 1/2 a 1 cucharada de café de pasta de cúrcuma. Calentar a fuego medio.
2. Agregar luego la vainilla y el clavo de olor. Calentar, pero no debe hervir.
3. Cuando la bebida esté caliente, verter en una taza, sacar el clavo de olor y espolvorear con canela.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?»][vc_column width=»2/3?»][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1610912828316{background-color: #f0f0f0

!important;}]»]

Cuando cocinas recetas del blog, sácale fotos al resultado y publícalas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias y que cocines rico!

[/vc_message][vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1610913212375-12013467-654d-2? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Merienda y snacks
2. Rincón dulce

POST TAG

1. bebida
2. sin lactosa

Categoría

1. Merienda y snacks
2. Rincón dulce

Etiquetas

1. bebida
2. sin lactosa

Fecha de creación

17/01/2021

Autor

admin

default watermark