

OBJETIVO

Preparar esta bebida típica de la medicina ayurvédica, usando Leche Vegetal.

Mucha suerte y bon appetit!



DIA 18

QUÉ APRENDES

LECHE DORADA DE CURCUMA CON LECHE DE AVENA

- Beneficios y Contraindicaciones
- Receta
- Tips de elaboración + conservación
- Qué hacer con la pulpa restante

QUÉ NECESITAS

INGREDIENTES:

- Avena en copos
- Agua filtrada o mineral
- Cúrcuma
- Endulzante
- Jengibre
- Canela
- Pimienta negra

UTENSILIOS:

- Balanza/Medidor
- Bowl
- Licuadora
- Bolsa o tela para colar
- Envase de vidrio