

Golden Milk en cubitos

Esto es lo que hago para no estar preparando esto todos los días...

Una forma simple de integrar plantas que ayudan cuando me siento inflamada o con la digestión pesada.

✨ Así lo dejo listo para la semana.

Ingredientes:

- Cúrcuma → 4 tazas
- Jengibre → 1 taza
- Canela → 1 taza
- Pimienta negra → 1/4 taza
- Cacao (opcional) → 1/3 taza
- Maca (opcional) → 1/4 taza
- Aceite de coco (cantidad suficiente para integrar)

Preparación:

Mezclar todo, integrar con aceite de coco hasta formar una pasta, colocar en moldes y refrigerar hasta solidificar.

Uso:

1 cubito en leche caliente (puede ser vegetal o la que uses en casa).

Uso:

1 cubito en leche caliente (puede ser vegetal o la que uses en casa).

💛 No se trata de hacer más...
sino de hacerlo más fácil para poder sostenerlo.

