

LECHE DE LUNA



La leche de luna es un vaso de leche tibia que se toma justo antes de acostarse, cuando sale la luna, para ayudar a aliviar el insomnio. Contiene leche y miel o sirope, pero a menudo se le añaden hierbas y especias adicionales. Las especias, como la nuez moscada y el açai, te ayudan a relajarte y a prepararte para dormir. La leche de avena contiene triptófano, un aminoácido que ayuda a conciliar el sueño.

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 240 gramos de leche de avena Vivesoy
- 5 gramos de açai
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 5 gramos de canela
- 5 gramos de anís estrellado (2 unidades)
- 2 gramos de nuez moscada
- 5 gramos de extracto de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta la leche de avena en un cazo y añade una ramita de canela, media cucharadita de canela en polvo, los 2 trozos de anís estrellado, una pizca de nuez moscada y media cucharadita de vainilla en polvo. Lleva hasta el punto de ebullición y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Retira la rama de canela y el anís estrellado. Echa el polvo de açai y el sirope o miel antes de batir bien. Sirve en una taza y espolvorea un poco más de canela en polvo encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (270 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	14 g	37 g	14 %
AZÚCARES	9 g	25 g	28 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %