



Latte de Manzanilla

Libera Tu Salud te presenta este latte de manzanilla para inducir un sueño reparador.

Gracias al antioxidante de esta poderosa flor: la apigenina, la cual ayuda disminuir la latencia del sueño, y aumentar la duración del mismo. Con esta bebida, podrás relajarte, calmarte y conseguir un sueño profundo y reparador.





Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: 1

Ingredientes

- 1 taza de agua
- $\frac{3}{4}$ taza de leche de almendra o avena sin azúcar
- 2 bolsitas de té de manzanilla
- $\frac{1}{2}$ cucharada de miel orgánica
- Pizca de canela

Equipo de producción:

- 2 ollas pequeñas
- Batidor

Preparación:

- 1** Agregar agua a una olla pequeña y dejar que hierva.
- 2** Quitar del fuego directo y agregar las dos bolsas de té de manzanilla. Dejar reposar por 10 minutos.
- 3** Agregar la leche a una olla pequeña sobre fuego bajo. Mezcla continuamente de 4 a 6 minutos hasta que espume.
- 4** Agrega el té en una taza y después la leche que espumo.
- 5** Agrega un poco de canela y disfruta.



Aporte por porción:

Calorías: 62.5 kcal
Grasa total: 3.75g
Carbohidratos: 4.75g
Proteína: 2.25g
Fibra: 0g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Leche de almendra	Vitamina E Vitamina D Vitamina A	Calcio Magnesio Potasio
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Potasio Hierro

