

Té Chai con Calabaza

Esta receta puede ser una merienda fabulosa para una tarde de lluvia o para esos momentos de ansiedad o estrés en los que quieres tomar algo dulce, pero que no se convierta en kilos de más. Esta es la mejor opción, es dulzona, sacia por la fibra de la calabaza, al ser una bebida caliente relaja y la canela reduce los picos de azúcar en sangre. Lo ideal es disfrutarla a pequeños sorbos.

INGREDIENTES:

- 1 Vaso Bebida almendras (avena, soja o leche)
- 1 Sobre de té chai
- 1-2 Cucharadas Pulpa de calabaza asada
- Canela molida al gusto

1
Ración

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Calienta la leche o bebida vegetal elegida al punto de ebullición.
2. Apaga el fuego y añade la bolsita de té chai, deja reposar tapada 3-5 minutos.
3. Retira la bolsita de té y añade una cucharada generosa de calabaza asada (o hecha en el microondas) y un poco de canela. Tritura.
4. Vuelve a calentar, si se te ha enfriado demasiado y sirve espolvoreado con un poco más de canela.