

Anti-Inflammatory Turmeric Latte

Serves 2

Ingredients

- 2 cups almond or oat milk
- ½ teaspoon turmeric
- ¼ teaspoon ground ginger
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1/8 teaspoon cinnamon
- 1-2 teaspoon honey

Directions

1. Bring milk and spices to a boil in a medium sized sauce pan.
2. Lower the heat to a simmer and add honey.
3. Cut the heat off completely and strain the latte into bowl. Whisk for about two minutes for frothy texture.

Nutrition Quick-Fact

Spices are not only flavorful but also fight inflammation in your body, which may help prevent diseases.

Latte de cúrcuma antiinflamatorio

Serves 2

Ingredientes

- 2 tazas de leche de almendras o avena
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de canela
- 1-2 cucharadita de miel

Instrucciones

1. Ponga a hervir la leche y las especias en una cacerola mediana.
2. Baje el fuego a fuego lento y agregue miel.
3. Corte el fuego por completo y cuele la bebida en un tazón. Bata durante unos dos minutos para obtener una textura espumosa.

Información nutricional

Las especias tienen mucho sabor y también combaten la inflamación en su cuerpo, lo cual ayuda a prevenir enfermedades