



## Latte de Calabaza y Chocolate

Definitivamente es primavera! Un día calor, otro frío, o incluso en un mismo día, todo a la vez, con lluvia y sol incluidos, verdad? Y por eso, tenemos que poder ofrecerle a nuestro organismo algo caliente o frío cuando lo necesite, como éste **Latte de Calabaza y Chocolate** que nos viene al rescate para reconfortarnos desde el placer y salud y estabilizarnos de tanto cambio y bamboleo primaveral ☐

Además cuidaremos de nuestra **piel** preparándola para el

verano, gracias a la **vitamina C** y al **beta-caroteno** de la calabaza, pigmento anaranjado que ayuda a combatir los radicales libres del sol, y estrés! También es protectora y reparadora de nuestra mucosa digestiva, ideal para casos de **gastritis e indicada para cuidar de nuestra salud ocular**. Y que no os engañe su sabor dulce, está indicada para casos de **diabetes** y toda patología de carácter **inflamatorio**. Su contenido en agua y potasio ayuda a combatir la **retención de líquidos** promoviendo la diuresis mientras nos remineraliza de calcio, magnesio y cobre entre otros.

Éste Latte de Calabaza y Chocolate promete verdad? Claro, esa es la magia de cocinar y combinar! Porque a todo ésto sumáis el **magnesio y calcio** de la bebida de almendra, el **triptófano y polifenoles** del cacao magro, y el poder **regulador glucémico** de la canela!!

Y si os parece, para **fortalecer nuestro organismo y sistema inmune**, que veo mucho costipado y cansancio en consulta en ésta época del año, le vamos a añadir un toque extra del medicinal hongo Chaga 😊 **Antioxidante, anti-bacteriano, anti-tumoral**, sabe ligeramente a vainilla y a madera, lo que le aporte un aroma y sabor maravillosos a éste batido! Rico y sano, que más queremos?

Pues solo queda prepararlo...Al ataque!

### **Utensilios**

- Batidora de vaso potente, 750 wts mínimo.
- Malla fina para filtrar

### **Ingredientes para el Latte de Calabaza y Chocolate**

- 500 ml de "leche" de almendras sin azúcar
- 1 calabaza mediana, pelada y despepitada
- 2 c.sopera de cacao en polvo
- 1 c.sopera de algarroba en polvo

- 1 c.sopera de chaga en polvo
- 10 ml azúcar de coco
- 1,25 ml vainilla en polvo
- 1,25 ml canela en polvo

## Elaboración

1. Verter y mezclar en la batidora, 250 ml de la “leche” con la calabaza, hasta que quede todo bien triturado y mezclado.
2. Filtrar el puré en una malla fina y “ordeñar” la mezcla hasta obtener “leche” de calabaza.
3. Podemos calentar la mezcla en un cazo durante 5 minutos, o saltar este paso y verter directamente la leche resultante en el vaso de la batidora. Dependerá del tiempo que hace y apetencia ☐
4. Añadir el resto de ingredientes al vaso y batir todo junto hasta que quede bien homogéneo.
5. Servir en bol para la versión caliente o vaso con hielo para la versión refrescante.

Yo he escogido modo bol...

