



Latte de Pera y Chocolate Express

Y seguimos enfrentándonos a una primavera fría e inestable, y con ello un cansancio y altibajos energéticos, pero no panic! Que llega este **Latte de Pera y Chocolate Express** para alegraros el fin de semana y que aumentéis niveles de serotonina mientras no aportáis ningún ingrediente químico o dañino.♥

Aix, como me gustaría vuestras caritas mientras bebéis esta delicia! Y sabéis lo mejor de todo no? Que se hace en menos de 10 minutos! Yuhuuuuu, es que es **Felicidad Express en boca y sangre** ☐

La pera es fruta de temporada, digestiva e ideal para cuidar de nuestro **sistema digestivo y respiratorio**, mientras acaricia nuestro paladar con su dulzor elegante y aterciopelado, además de formar una pareja de lujo con el

señor cacao, en polvo y biológico, sin azúcar y con todo su **poder prebiótico** gracias a su contenido en **polifenoles además de triptófano, antioxidantes y magnesio**.

Y la [avena](#), poderosa y sabrosa! Su bebida es altamente digestiva y saciante, y está repleta de bondades minerales mientras ejerce una función anti-depresiva y ansiolítica...

Este Latte de Pera y Chocolate Express es, efectivamente, mucho más que una simple bebida, es medicina, un aliado de nuestra **belleza, microbiota y emociones**, no es maravilloso?

Para darle un toque aún más sabroso y terapéutico, te invito a que le añadas las especias y el superalimento Maca que añadirán **mejora digestiva, regulación glucémica en sangre y salud hormonal**, ole y ole!

List@para el deleite sublime y darte placer con salud en tan 3 pasos, pues allá vamos!

Ingredientes para 2 tazas de Latte de Pera y Chocolate Express

- 1 taza de zumo de peras (2-3 peras maduras bio y con piel, preferiblemente cold-pressed)
- 1 taza de leche de avena sin gluten
- 1 c.sopera de cacao en polvo
- 1/2 c.postre de cardamomo, vainilla y jengibre en polvo
- 1 c.postre de canela en polvo
- 1 c.postre de aceite de coco bio
- pizca de sal no refinada

Elaboración

1. En un cazo, verter la leche y el zumo de pera.
2. Una vez, empiece a hervir, bajar el fuego y añadir la sal y el aceite de coco, hasta que quede todo bien mezclado.
3. Apagar el fuego y verter el cacao, maca y

especias. Mezclar todo bien, con o sin la ayuda de la batidora si se desea.

4. Servir y ultra-disfrutar del confort y sabor!

¡Al rico tazón terapéutico y goloso!

