FUNDACIÓN HERDEZ | Casa Doña María Pons | HUERTO EDUCATIVO -CASA- DOÑA MARÍA PONS

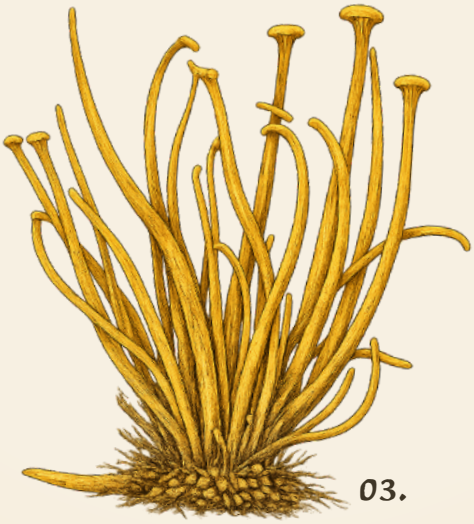
BOTIQUÍN NATURAL

REMEDIOS *del* HUERTO

CACAO DE CANELA Y CORDYCEPS

01.

04.



03.

02.

05.

01. Leche
02.Cacao

03. Cordyceps
04. Nata

05. Canela

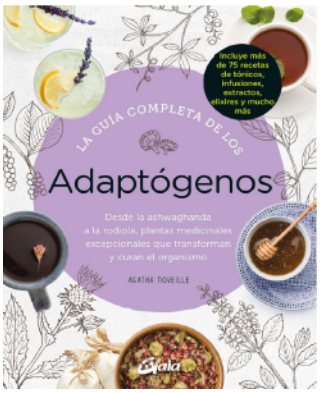
BEBIDA BOTÁNICA

Cacao de canela y cordyceps

RECETA TOMADA DE
La guía completa de los adaptógenos.

AUTORAS
Agatha Noveille

EDITORIAL
Gaia Ediciones



Ingredientes para 1 persona: (1 taza)

180 mililitros (6 onzas) de leche animal o de frutos secos
2 cucharadas soperas de cacao ecológico
¼ de cucharadita de cordyceps en polvo
Una cucharadita de nata o un poco de mantequilla
Nata montada para poner por encima (opcional)
Canela molida al gusto
Una rama de canela para adornar (opcional)

Procedimiento

1. Calienta 180 mililitros (6 onzas) de leche animal o de frutos secos en un cazo pequeño a fuego medio - alto.

2. Incorpora las 2 cucharadas soperas de cacao ecológico para hacer y ¼ de cucharita de cordyceps en polvo. Si lo deseas añade también un poco de mantequilla o de nata y remueve.

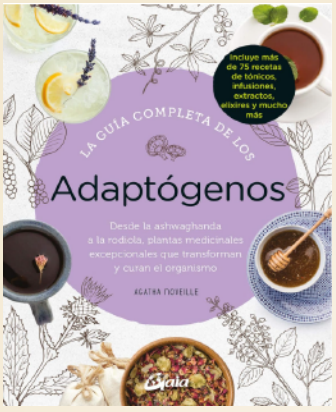
3. Vierte el cacao en una taza. Si te apetece, ponle por encima la nata montada y espolvorea la canela. puedes adornar con una rama de canela.

4. Asegúrate de que el cordyceps que utilices sea cultivado, ya que los cordyceps silvestres pueden presentar problemas de posibles contaminaciones y sobreexplotación en su hábitat nativo, por lo cual siempre es una buena opción encontrar alternativas cultivadas para uso comestible.

REFERENCIAS

Recomendación de Lectura

Disponible en Biblioteca Casa Doña María Pons



La guía completa de los adaptógenos.

Desde la ashwagandha a la radiola, plantas medicinales excepcionales que transforman y curan el organismo.

AUTOR.
Agatha Noveille

EDITORIAL.
Gaia Ediciones

DESCRIPCIÓN.
Descubre el poder de los adaptógenos para ayudar a tu cuerpo a enfrentar el estrés físico, emocional y mental de forma natural. Aprende a preparar infusiones, extractos y otras recetas personalizadas con ingredientes de calidad para mejorar tu bienestar, recuperar el equilibrio, aumentar tu vitalidad y potenciar tu rendimiento diario.