

# RECETAS CON GOLDEN MILK

---



# Golden latte

☀️ Por la mañana:  
energía natural

🌿 Por la tarde:  
digestión aliviada

🌙 Por la noche:  
mejora el descanso



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk ..... ½ cucharadita

Leche de vaca /  
Bebida vegetal ..... 1 vaso

## PREPARACIÓN

---

1. Calienta 220 ml de leche o bebida vegetal
2. Ideal: leche de vaca, de almendra o de coco.
3. Si usas otra bebida añade 1/2 cucharadita de aceite de coco.
4. Añade 1 cucharadita de Golden Milk.
5. Remueve bien hasta que se disuelva por completo.
6. Endulza al gusto con miel, canela, dátiles o cacao.

# Ice Golden latte

*Ideal como bebida  
antiinflamatoria  
refrescante ✨*



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Millk .....	½ cucharadita
Leche de vaca / Bebida vegetal .....	1 vaso

## PREPARACIÓN

---

1. Calienta 220 ml de leche o bebida vegetal
2. Ideal: leche de vaca, de almendra o de coco.
3. Si usas otra bebida añade 1/2 cucharadita de aceite de coco.
4. Añade 1 cucharadita de Golden Milk.
5. Remueve bien hasta que se disuelva por completo.
6. Endulza al gusto con miel, canela, dátiles o cacao.
7. Añade hielo

# Golden coffee

*Para los amantes del café con un toque antiinflamatorio ✨*



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk ..... ½ cucharadita

Café al gusto ..... 1 vaso

## PREPARACIÓN

---

1. Prepara tu café habitual (solo o con leche)
2. Añade ½ cucharadita de Golden y remueve bien hasta que se disuelva.

✨ Ideal para empezar el día con energía y un toque antiinflamatorio.



# Golden matcha

*Ideal para aportar energía natural por la mañana ✨*



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	½ cucharadita
Leche de vaca / Bebida vegetal .....	1 vaso
Matcha .....	2 gramos

## PREPARACIÓN

---

1. Calienta tu leche o bebida vegetal, agrega 1/2 cucharadita de Golden Milk y mezcla bien
2. En un bol pequeño aparte, añade el matcha, el agua caliente y bate con un chasen.
3. En la taza donde tienes la golden milk añade el matcha

# Golden strawberry matcha



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk	.....	½ cucharadita
Leche de vaca / Bebida vegetal	.....	1 vaso
Matcha	.....	2 gramos
Fresas	.....	3

## PREPARACIÓN

---

1. Tritura un par de fresas
2. Calienta tu leche o bebida vegetal, agrega 1/2 cucharadita de Golden Milk.
3. En un bol pequeño aparte, añade el matcha, el agua caliente y bate con un chasen.
4. En la taza donde tienes la golden milk añade el matcha

# Golden coco cloud



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	½ cucharadita
Agua de coco .....	½ vaso
Bebida de coco/ crema de coco .....	1/2

## PREPARACIÓN

---

1. Calienta la bebida de coco y agrega 1/2 cucharadita de Golden Milk y crema de coco para espesar (opcional)
2. En un vaso aparte añade hielos, agua de coco y la mezcla de la Golden

# Ice Golden mango



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	½ cucharadita
Leche de vaca / Bebida vegetal .....	1 vaso
Mango .....	1/2

## PREPARACIÓN

---

1. Tritura el mango
2. Calienta tu leche o bebida vegetal, agrega 1/2 cucharadita de Golden Milk.
3. En un vaso aparte añade el mango, hielos y la golden milk.

# Golden smoothie

*Un snack rápido y nutritivo ✨*

## INGREDIENTES (1 ración)

---



Golden Milk ..... ½ cucharadita

Leche de vaca /  
Bebida vegetal ..... 1 vaso

Plátano maduro ..... 1 pieza

Mango ..... 1/2 pieza

## PREPARACIÓN

---

1. Bate todos los ingredientes hasta que quede cremoso.
2. Sirve en un vaso con hielo si lo quieres más fresquito.



## Golden shot energizante

*Perfecto antes de desayunar*

### INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	½ cucharadita
Limón .....	1/2
Sal Marina .....	1 Pizca
Agua .....	30 ml

### PREPARACIÓN

---

1. Mezcla el agua con el limón y la pizca de sal.
2. Añade la ½ cucharadita de Golden
3. Remueve y tomalo de un trago
4. No rompe el ayuno y fortalece el sistema inmune

# Golden gummies antiinflamatorias

*Ideal para tomar  
en ayunas*



## INGREDIENTES (4 raciones)

---

Golden Milk .....	2 cucharaditas
Naranja .....	2 piezas
Limón .....	1 pieza
Gelatina .....	4/5 láminas
Agua .....	1 vaso
Miel.....	1 cucharadita

## PREPARACIÓN

---

1. Mezclar todo: pon el agua, la golden, la miel, el zumo de naranja y limón, y añade también las láminas de gelatina.
2. Calentar: para que la mezcla coja temperatura, y la gelatina se disuelva, sin que llegue a hervir.
3. Enfriar: ¡directo al frigo hasta que cuajen!

# Golden shot antiinflamatorio

*Ideal para  
desinflamarte*



## INGREDIENTES (4 raciones)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Naranja .....	2 piezas
Limón .....	2 piezas
Zanahoria .....	2 piezas
Agua .....	2 vasos
Miel.....	1 cucharadita

## PREPARACIÓN

---

1. Pela y corta todos los ingredientes
2. Añádelos a la batidora junto con el agua, la miel y la cucharada de Golden
3. Tritura todo bien
4. Cuela la mezcla para evitar grumos
5. Pásalo a botes de cristal y listo

# Golden cheesecake

*¡El mejor postre para  
quitarte el antojo de  
dulce!*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Queso de untar .....	900 gramos
Nata para montar .....	500 ml
Harina de maíz .....	1 cucharada
Huevos tamaño L .....	5
Miel .....	1 cucharada

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.
2. Lo metemos al horno 30 minutos a 180° de temperatura.

# Golden porridge

*¡Uno de los mejores desayunos!*



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Leche/bebida vegetal .....	200ml
Avena .....	40gramos
Fruta .....	Al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Cocción en cazuela: Pon en la cazuela una taza de bebida vegetal, media taza de copos de avena, chia y una cucharadita de Golden Milk. Cocina a fuego lento removiendo hasta que espese y quede bien cremosa.
2. Topping final: Sirve en un bol y añade por encima la fruta que más te guste para darle el toque fresco y natural.

# Helado de plátano, mango y Golden

*Si eres amante del mango este helado va a ser tu favorito del verano!*



## INGREDIENTES (4 raciones)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Plátanos .....	2
Mango .....	1
Yogurt .....	300ml

## PREPARACIÓN

---

1. Bate y congela: Bate todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y suave. Viértela en un recipiente y llévala al congelador para que coja cuerpo.
2. El punto perfecto: Para disfrutar de la textura ideal, saca el helado del congelador 20 minutos antes de comerlo.
3. Tip: Si te gusta el pistacho, espolvorea un poco por encima justo antes de servir. El contraste del dorado con el verde y el toque crujiente es de otro nivel.

# Helado de plátano, fresa y Golden

*El helado clásico de fresa y plátano con el toque de la Golden!*



## INGREDIENTES (4 raciones)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Plátanos .....	1
Fresas .....	5
Leche .....	40ml

## PREPARACIÓN

---

1. Bate y congela: Bate todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y suave. Viértela en un recipiente y llévala al congelador para que coja cuerpo.
2. El punto perfecto: Para disfrutar de la textura ideal, saca el helado del congelador 20 minutos antes de comerlo.
3. Tip: Calienta chocolate negro y ponlo por encima, el contraste es espectacular

# Helado de frutos rojos y Golden

*El helado antioxidante y extra cremoso que vas a querer repetir cada tarde.* 🥥🍓



## INGREDIENTES (4 raciones)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Frutos rojos .....	200 gramos
Bebida de coco .....	150 ml

## PREPARACIÓN

---

1. Bate y disfruta: Tritura los frutos rojos con la bebida de coco hasta obtener una mezcla homogénea. Tip de experta: Si los frutos rojos ya estaban congelados, la textura será de helado cremoso al instante y no necesitarás apenas tiempo de congelador.
2. El punto perfecto: Si lo guardas y se endurece, simplemente sácalo 20 minutos antes de comer para que recupere su cremosidad.
3. Tip: Añade un poco de coco rallado o unos arándanos frescos por encima. ¡Es la combinación definitiva! 🥥🌟

# Golden pancakes

*Si eres amante del desayuno saludable, estos Golden Pancakes son perfectos.*



## **INGREDIENTES** (6 pancakes)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Avena molida / Harina integral .....	1 taza
Huevos .....	1
Leche de vaca / Bebida vegetal .....	½ taza
Polvos para hornear .....	1 cucharadita
Miel .....	1 cucharada

## **PREPARACIÓN**

---

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa.
2. Cocina en sartén antiadherente a fuego medio.
3. Sirve con fruta fresca y un chorrito de miel.

Tip: Si quieres pancakes más esponjosos, deja reposar la masa 5 minutos antes de cocinar.

# Golden bowl de yogurt

*La merienda perfecta existe!*



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Avena .....	1 puñado
Frutos rojos .....	1 puñado
Yogurt Natural/ Kefir .....	1
Cereales .....	1 puñado
Miel .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla el yogurt con una cucharadita de Golden
2. Añade las frutas que tengas y batelas.
3. Decora con los cereales y avena
4. Extra, derrite chocolate de más del 85% y ponlo por encima

# Golden cookies de pistacho

*Y si te digo que estas  
cookies son saludables y  
antiinflamatorias!*



## INGREDIENTES (12 cookies)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Restos de pistacho triturados .....	1 puñado
Huevo .....	1
Avena molida .....	1 taza
Levadura .....	1 cucharada
Pepitas de chocolate .....	al gusto
Sal .....	1 pizca
Miel .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla todos los ingredientes
2. Haz bolitas y aplastalas añadiendo las pepitas de chocolate
3. Al horno a 180°C durante 15-20 minutos.

# Golden cookies de almendra

*Y si te digo que estas  
cookies son saludables y  
antiinflamatorias!*



## INGREDIENTES (12 cookies)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Restos de almendra trituradas.....	1 puñado
Huevo .....	1
Avena molida .....	1 taza
Levadura .....	1 cucharada
Pepitas de chocolate .....	al gusto
Sal .....	1 pizca
Miel .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla todos los ingredientes
2. Haz bolitas y aplastalas añadiendo las pepitas de chocolate
3. Al horno a 180°C durante 15-20 minutos.

# Golden banana bread

*Si te gusta el banana bread,  
tienes que probar este...*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	3 tamaño mediano
Plátanos maduros .....	2
Harina de avena .....	150gr
Esencia vainilla .....	1 cdita
Yogurt natural .....	1
Aceite .....	2 cditas
Pepitas de chocolate .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla y bate todos los ingredientes hasta que la masa sea homogénea.
2. Hornea a 170°C durante unos 40 minutos
3. Sácalo y déjalo enfriar para disfrutar.

# Bizcocho de almendras y naranja

*Este bizcocho va a ser de tus favoritos*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	3 tamaño mediano
Pulpa de almendra .....	200gr
Harina de espelta .....	150gr
Zumo de naranja .....	1
Yogurt natural .....	125gr
Aceite .....	60 ml
Miel .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Pasa la mezcla a un molde de 20 cm de diámetro
2. Hornéalo a 160°C durante unos 40 minutos
3. Sácalo y derrite chocolate por encima mientras el bizcocho aún está tibio.

# Cheesecake de limón

*Si eres fan de la cheesecake  
y el limón es una  
muy buena opción*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	1 tamaño mediano
Yogurt griego .....	1
Ricotta .....	1
Ralladura de limón .....	1
Miel .....	Al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla bien todos los ingredientes en un bol
2. Pásala a un molde para horno a 180° unos 30 mins

# Bizcocho de manzana al micro en 5 min

*Un snack saludable súper fácil y rápido de hacer*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	2 tamaño mediano
Manzanas .....	2
Avena molida .....	1 cucharada
Yogurt natural .....	2 cucharadas
Miel .....	1 cucharada

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla bien todos los ingredientes en un bol
2. Pásala a un molde (apto para microondas).
3. Unos 5 minutos al microondas
4. Añade canela por encima.

# Palmeritas fit

*Estas palmeritas son las favoritas de nuestras clientas!!!*



## INGREDIENTES

---

Golden Millk .....	1 cucharadita
Plátano maduro .....	1
Harina de espelta .....	150gr
Yogurt natural .....	125gr
Chocolate negro .....	Al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla todo
2. Da forma y llévalo al horno o air fryer durante 20 minutos a 170°C.
3. Por último, baña con el chocolate derretido y deja enfriar.

# Bizcocho de coco en 5 minutos

*Si quieres un bizcocho y no tienes tiempo, este es el elegido*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	1 tamaño mediano
Plátano maduro .....	1
Coco rallado .....	3 cdas
Levadura en polvo.....	1 cda
Yogurt griego .....	1
Pepitas de chocolate.....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla bien todos los ingredientes en un bol
2. Pásala a un molde (apto para microondas).
3. ¡Solo 5 minutos al microondas y magia!
4. Mientras aún está calentito, añade un extra de yogurt griego y coco rallado por encima.

# Torrijas fit

*Para los que son fan de las torrijas como nosotras*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	2 tamaño mediano
Leche .....	1 litro
Canela .....	2 ramas
Pan de torrija .....	1 barra
Miel .....	al gusto
Cáscaras limón y naranja .....	2

## PREPARACIÓN

---

1. Infusionar: Mezcla y calienta la leche con la canela, cáscaras, nuestra Golden y la miel.
2. Empapa las rebanadas de pan en esa leche aromatizada hasta que estén bien hidratadas y posteriormente las rebozas con el huevo batido
3. Pásalas a una bandeja y hornea a 180°C unos 30 minutos hasta que estén doraditas.
4. El Toque Final: Añade por encima la leche que te haya sobrado.

# Bizcocho de arándanos

*Arándanos, plátano y Golden, esta fusión es de otro mundo!!!*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	2 tamaño mediano
Harina de almendra .....	90 gramos
Levadura .....	1 cdita
Plátanos .....	2
Arándanos .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla: Machaca los 2 plátanos en un bol. Añade los 2 huevos, los 90g de harina de almendra, la levadura y el toque de Golden Milk. Mezcla hasta que quede una masa homogénea.
2. Añade: Incorpora los arándanos a la mezcla (reserva unos pocos para poner por encima y que quede más bonito).
3. Hornea: Vierte la masa en un molde y hornea a 180°C durante unos 25-30 minutos (o hasta que al pincharlo salga limpio).

# Tortitas de plátano y chocolate

*Para cuando tengas plátanos y no sepas que hace!!*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Huevos .....	2 tamaño mediano
Harina de almendra .....	70 gramos
Levadura .....	1 cdita
Plátanos .....	2
Chocolate .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Mezcla: Machaca los 2 plátanos en un bol. Añade los 2 huevos, los 70g de harina de almendra (o la que quieras), la levadura y el toque de Golden Milk. Mezcla hasta que quede una masa homogénea.
2. A la sartén, extiende la masa, añade las onzas de chocolate y recubre añadiendo más masa. Vuelta y vuelta
3. Tienes unas tortitas jugosas y deliciosas

# Crema de calabaza con Golden

*Esta crema de calabaza abraza al alma*



## INGREDIENTES

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Natala líquida/ quesitos .....	50 ml / 2 quesitos
Calabaza .....	1
Sal y Pimienta .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Cuece la calabaza 20 minutos
2. Bate la calabaza con la batidora
3. Añade 50ml de nata o 2 quesitos
4. Añade la cucharadita de Golden, sal y pimienta al gusto y remueve todo junto

# Poke Golden antiinflamatorio

*Un Poke super sabroso y  
facilísimo de hacer*



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk	.....	1 cucharadita
Arroz	.....	1 taza
Edamames	.....	1 puñado
Pimientos rojos	.....	1 puñado
Mango	.....	½ pieza
Salmón ahumado	.....	1 puñado

## PREPARACIÓN

---

1. Sofríe el arroz y añade ½ cda de Golden
2. Parte el mango, salmón ahumado y pimientos rojos, y pela los edamames

# Caldo de huesos con Golden

*La mejora manera de romper el ayuno*



## INGREDIENTES (2 tuppers grandes)

---

Golden Milkk .....	1 cucharadita
Hueso Jamón .....	1
Hueso Ternera .....	1
Huesos Pollo .....	1
Hojas Laurel .....	3
Nabo, repollo .....	1
Puerros, Zanahoria y Apio .....	2 de cada

## PREPARACIÓN

---

1. Coloca todos los huesos en una olla grande, donde cubra el agua hasta la ebullición.
2. Una vez hierva, baja el fuego y deja cocer los huesos durante unas 8 horas.
3. Pasado este tiempo añade las verduras, laurel y sal
4. Mantén hasta completar 12 horas mínimo de cocción
5. Cuela y dejalo reposar 24 horas en la nevera
6. Puedes congelarlo e ir sacandolo

# Bechamel de verduras con Golden



## INGREDIENTES (2 raciones)

---

Golden Millk .....	½ cucharadita
Cebolla, Zanahoria y Calabacín .....	1/ 2 de cada
Bebida de almendra .....	300 ml
Harina trigo sarraceno .....	1 cucharada
Queso emmental .....	al gusto
Sal .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. Sofríe la cebolla en aceite; añade zanahoria y calabacín y cocina hasta que estén blandos.
2. Incorpora la harina, remueve 1 minuto para que se cocine.
3. Añade la bebida de almendras poco a poco, removiendo hasta que espese y añade la ½ cda de Golden y sal
4. Añade el queso y gratinalo en el horno 5 min a 180°C

# Pizza de base de pollo y Golden



## INGREDIENTES (1 ración)

---

Golden Milk .....	1 cucharadita
Pechuga de pollo .....	1
Huevo .....	1
Tomate triturado .....	2 cucharadas
Queso rallado .....	al gusto
Champiñones .....	al gusto

## PREPARACIÓN

---

1. La Masa Base: Pica la pechuga de pollo junto con el huevo y una cucharada de Goldhara hasta obtener una masa homogénea. Extiéndela bien fina sobre papel de horno en la bandeja.
2. Primer Horneado: Hornea la base a 170°C durante unos 15 minutos.
3. Toppings y Toque Final: Saca la base, añade tus ingredientes favoritos (tomate, queso, champis...) y vuelve a meterla al horno unos minutos hasta que el queso esté fundido. ¡Sírvela caliente y disfruta de una pizza nutritiva y antiinflamatoria!

# Puré de patatas con Golden

*Un básico en la cocina con el toque especiado y antiinflamatorio*



## **INGREDIENTES** (4 raciones)

---

Golden Milk .....	½ cucharadita
Patatas .....	3
Leche/ bebida vegetal .....	300ml
Sal .....	al gusto

## **PREPARACIÓN**

---

1. Pela y cuece las patatas en agua con sal hasta que estén bien tiernas.
2. Escúrrelas y aplástalas con un tenedor o pasapurés.
3. Calienta un vaso con leche con 1 cdita de golden y añádela poco a poco al puré.