

35
RECETAS



GOLDHARA®

EL RECETARIO

Recetas doradas

hecho a mano por Alba & Carla

BEBIDAS DORADAS • DULCES & MERIENDAS • PLATOS SALADOS

Contenido

Tus 35 recetas con Golden Milk, ordenadas por momento y antojo.

01 BEBIDAS DORADAS

10 RECETAS

Golden latte	04	Golden coco cloud	09
Ice Golden latte	05	Ice Golden mango	10
Golden coffee	06	Golden smoothie	11
Golden matcha	07	Golden shot energizante	12
Golden strawberry matcha	08	Golden shot antiinflamatorio	13

02 DULCES & MERIENDAS

19 RECETAS

Golden porridge	15	Bizcocho de coco en 5 minutos	25
Golden pancakes	16	Golden cheesecake	26
Golden bowl de yogur	17	Cheesecake de limón	27
Golden gummies antiinflamatorias	18	Palmeritas fit	28
Golden cookies de pistacho	19	Torrijas fit	29
Golden cookies de almendra	20	Tortitas de plátano y chocolate	30
Golden banana bread	21	Helado de plátano, mango y Golden	31
Bizcocho de almendras y naranja	22	Helado de plátano, fresa y Golden	32
Bizcocho de arándanos	23	Helado de frutos rojos y Golden	33
Bizcocho de manzana al micro en 5 min	24		

03 PLATOS SALADOS

6 RECETAS

Crema de calabaza con Golden	35	Bechamel de verduras con Golden	38
Poke Golden antiinflamatorio	36	Pizza de base de pollo y Golden	39
Caldo de huesos con Golden	37	Puré de patatas con Golden	40

01

CAPÍTULO 01

Bebidas doradas

Del latte que abraza por la mañana al shot que te despierta el sistema. Diez formas de beberte tu Golden Milk — calientes, heladas, cremosas y siempre antiinflamatorias.

EN ESTE CAPÍTULO

- Golden latte
- Ice Golden latte
- Golden coffee
- Golden matcha
- Golden strawberry matcha
- Golden coco cloud
- Ice Golden mango
- Golden smoothie
- Golden shot energizante
- Golden shot antiinflamatorio

Golden latte

☀ Mañana · energía natural

🌿 Tarde · digestión aliviada

🌙 Noche · mejor descanso

INGREDIENTES ————— 1 ración

Golden Milk ½ cucharadita

Leche de vaca o 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 ½ 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 y refrescante.

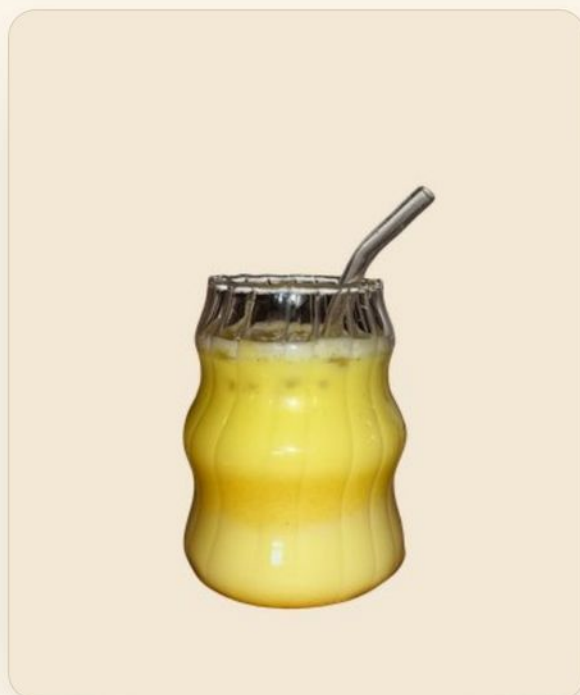
INGREDIENTES ————— 1 ración

Golden Milk ½ cucharadita

Leche de vaca o 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 ½ 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 1 vaso

PREPARACIÓN —————

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



Golden matcha

Ideal para aportar energía natural por la mañana.

INGREDIENTES ————— 1 ración

Golden Milk ½ cucharadita

Leche de vaca o bebida vegetal 1 vaso

Matcha 2 gramos

PREPARACIÓN —————

- 1 Calienta tu leche o bebida vegetal, agrega ½ cucharadita de Golden Milk y mezcla bien.
- 2 En un bol pequeño aparte, añade el matcha y 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 o bebida vegetal 1 vaso

Matcha 2 gramos

Fresas 3

PREPARACIÓN —————

- 1 Tritura un par de fresas.
- 2 Calienta tu leche o bebida vegetal y agrega ½ cucharadita de Golden Milk.
- 3 En un bol pequeño aparte, añade el matcha y 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 o crema de coco	1/2

PREPARACIÓN

- 1 Calienta la bebida de coco y agrega ½ 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 o bebida vegetal 1 vaso

Mango 1/2

PREPARACIÓN ---

- 1 Tritura el mango.
- 2 Calienta tu leche o bebida vegetal y agrega ½ 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

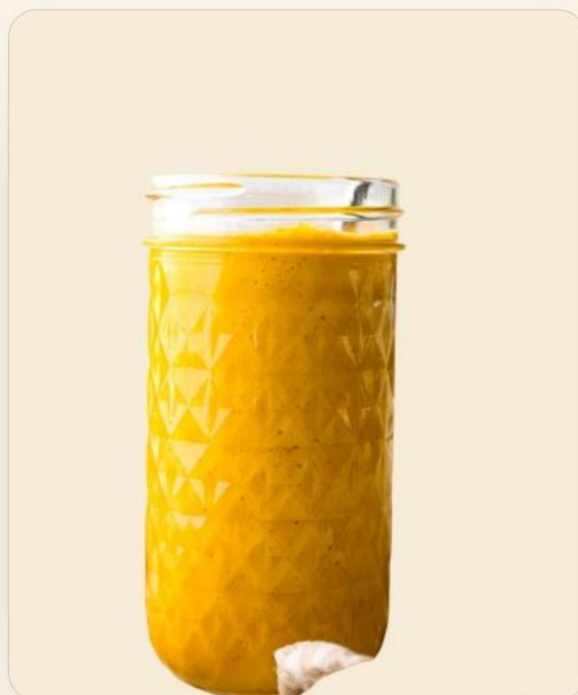
Leche de vaca o bebida vegetal 1 vaso

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 Milk.
- 3 Remueve y tómallo de un trago.
- 4 No rompe el ayuno y fortalece el sistema inmune.



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 Milk.
- 3 Tritura todo bien.
- 4 Cuela la mezcla para evitar grumos.
- 5 Pásalo a botes de cristal y listo.



02

CAPÍTULO 02

Dulces & meriendas

Antojos sin culpa: bizcochos, helados, cookies y cheesecakes hechos con lo bueno. Diecinueve recetas para el desayuno, la merienda y ese momento dulce del día.

EN ESTE CAPÍTULO

- Golden porridge
- Golden pancakes
- Golden bowl de yogur
- Golden gummies antiinflamatorias
- Golden cookies de pistacho
- Golden cookies de almendra
- Golden banana bread
- Bizcocho de almendras y naranja
- Bizcocho de arándanos
- Bizcocho de manzana al micro en 5 min
- Bizcocho de coco en 5 minutos
- Golden cheesecake
- Cheesecake de limón
- Palmeritas fit
- Torrijas fit
- Tortitas de plátano y chocolate
- Helado de plátano, mango y Golden
- Helado de plátano, fresa y Golden
- Helado de frutos rojos y Golden

Golden porridge

¡Uno de los mejores desayunos!

INGREDIENTES ————— 1 ración

Golden Milk 1 cucharadita

Leche o bebida vegetal 200 ml

Avena 40 gramos

Fruta al gusto

PREPARACIÓN —————

1 Cocción en cazuela: pon en la cazuela una taza de bebida vegetal, media taza de copos de avena, chía 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.



Golden pancakes

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

INGREDIENTES 6 pancakes

Golden Milk	1 cucharadita
Avena molida o harina integral	1 taza
Huevos	1
Leche de vaca o 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 una sartén antiadherente a fuego medio.
- 3 Sirve con fruta fresca y un chorrito de miel.



EL TRUCO DE LAS CHICAS

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

Golden bowl de yogur

La merienda perfecta existe.

INGREDIENTES ————— 1 ración

Golden Milk 1 cucharadita

Yogur natural o kéfir 1

Avena 1 puñado

Frutos rojos 1 puñado

Cereales 1 puñado

Miel al gusto

PREPARACIÓN —————

- 1 Mezcla el yogur con una cucharadita de Golden Milk.
- 2 Añade las frutas que tengas y bátelas.
- 3 Decora con los cereales y la avena.
- 4 Extra: derrite chocolate de más del 85% y ponlo por encima.



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 Mezcla todo: pon el agua, la Golden Milk, la miel, el zumo de naranja y limón, y añade también las láminas de gelatina.
- 2 Calienta para que la mezcla coja temperatura y la gelatina se disuelva, sin que llegue a hervir.
- 3 Enfría: idirecto al frigo hasta que cuajen!



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 aplástalas 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 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 aplástalas 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 medianos	3
Plátanos maduros	2
Harina de avena	150 gr
Esencia de vainilla	1 cdita
Yogur 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 medianos	3
Pulpa de almendra	200 gr
Harina de espelta	150 gr
Zumo de naranja	1
Yogur natural	125 gr
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.



Bizcocho de arándanos

Arándanos, plátano y Golden: esta fusión es de otro mundo.

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Huevos medianos	2
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 90 g 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 pinchar salga limpio).



Bizcocho de manzana al micro en 5 min

Un snack saludable súper fácil y rápido de hacer.

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Huevos medianos	2
Manzanas	2
Avena molida	1 cucharada
Yogur 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.



Bizcocho de coco en 5 minutos

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

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Huevo mediano	1
Plátano maduro	1
Coco rallado	3 cdas
Levadura en polvo	1 cda
Yogur 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 yogur griego y coco rallado por encima.



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.



Cheesecake de limón

Si eres fan de la cheesecake, con limón es una muy buena opción.

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Huevo mediano	1
Yogur 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 minutos.



Palmeritas fit

Estas palmeritas son las favoritas de nuestras clientas.

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Plátano maduro	1
Harina de espelta	150 gr
Yogur natural	125 gr
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.



Torrijas fit

Para los que son fan de las torrijas como nosotras.

INGREDIENTES

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

PREPARACIÓN

- 1 Infusionar: mezcla y calienta la leche con la canela, las cáscaras, nuestra Golden y la miel.
- 2 Empapa las rebanadas de pan en esa leche aromatizada hasta que estén bien hidratadas y posteriormente rebózalas 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.



Tortitas de plátano y chocolate

Para cuando tengas plátanos y no sepas qué hacer.

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Huevos medianos	2
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 70 g 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.



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
Yogur	300 ml

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.



EL TRUCO DE LAS CHICAS

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	40 ml

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.



EL TRUCO DE LAS CHICAS

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. Si los frutos rojos ya estaban congelados, la textura será de helado cremoso al instante.
- 2 El punto perfecto: si lo guardas y se endurece, simplemente sácalo 20 minutos antes de comer para que recupere su cremosidad.



EL TRUCO DE LAS CHICAS

Añade un poco de coco rallado o unos arándanos frescos por encima. ¡Es la combinación definitiva!

03

CAPÍTULO 03

Platos salados

Porque la Golden Milk también sabe a comida de verdad. Seis platos salados que suman especias antiinflamatorias a tu día a día, del caldo a la pizza.

EN ESTE CAPÍTULO

- Crema de calabaza con Golden
- Bechamel de verduras con Golden
- Poke Golden antiinflamatorio
- Pizza de base de pollo y Golden
- Caldo de huesos con Golden
- Puré de patatas con Golden

Crema de calabaza con Golden

Esta crema de calabaza abraza al alma.

INGREDIENTES

Golden Milk	1 cucharadita
Calabaza	1
Nata líquida o quesitos	50 ml / 2 quesitos
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

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



Poke Golden antiinflamatorio

Un Poke súper 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 cucharada de Golden Milk.
- 2 Parte el mango, el salmón ahumado y los pimientos rojos, y pela los edamames.



Caldo de huesos con Golden

La mejor manera de romper el ayuno.

INGREDIENTES — 2 tupperts grandes

Golden Milk 1 cucharadita

Hueso de jamón 1

Hueso de ternera 1

Huesos de pollo 1

Hojas de laurel 3

Nabo y repollo 1

Puerros, zanahoria y apio 2 de cada

PREPARACIÓN

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



Bechamel de verduras con Golden

INGREDIENTES 2 raciones

Golden Milk ½ cucharadita

Cebolla, zanahoria y calabacín 1/2 de cada

Bebida de almendra 300 ml

Harina de trigo sarraceno 1 cucharada

Queso emmental al gusto

Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla en aceite; añade la zanahoria y el calabacín y cocina hasta que estén blandos.
- 2 Incorpora la harina y remueve 1 minuto para que se cocine.
- 3 Añade la bebida de almendras poco a poco, removiendo hasta que espese, y añade la ½ cucharada de Golden Milk y la sal.
- 4 Añade el queso y gratínalo 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 Golden Milk 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 o bebida vegetal	300 ml
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 de leche con 1 cucharadita de Golden Milk y añádela poco a poco al puré.



GRACIAS POR CUIDARTE CON NOSOTRAS

Tu ritual dorado empieza aquí

Etiqueta tus creaciones con **#Goldhara** — nos encanta ver tu Golden Milk en acción. Y si te has quedado con ganas de más, te esperamos en goldhara.com.

📷 @goldhara_ · Instagram 🎵 @goldhara_ · TikTok

Alba & Carla