

Latte de calabaza especiada con frutos secos

Tiempo total **10 Mins.** **7 Mins.** Tiempo de preparación **3 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.065 kJ / 255 Kcal

Grasas: **13 g** Proteínas: **7 g**
Carbohidratos: **20,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

4 de puré de calabaza
cucharadas Hokkaido
2 de sirope de arce
cucharadas
2 cucharadita Kikkoman Salsa de Soja
as Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten
1 de canela molida
cucharadita
0,5 de clavo molido
cucharadita
0,5 de cardamomo molido
cucharadita
0,5 de jengibre molido
cucharadita
1 pellizco de nuez moscada molida
4 cafés espresso
400 ml de bebida de proteína de
guisante
2 de semillas de calabaza
cucharadas
2 de nueces pacanas
cucharadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

4 cucharadas de puré de calabaza Hokkaido - **1**
cucharada de sirope de arce - **1 cucharadita**
Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten - **1 cucharadita** de canela
molida - **0,5 cucharadita** de clavo molido - **0,5**
cucharadita de cardamomo molido - **0,5**
cucharadita de jengibre molido - **1 pellizco** de nuez
moscada molida
Mezcle el puré de calabaza con el sirope de arce, la
Kikkoman salsa de soja sin gluten y las especias.
Reparta la mezcla entre dos tazas.

Pasos 2

4 cafés espresso - **400 ml** de bebida de proteína
de guisante
Vierta el espresso caliente y la bebida de proteína
de guisante espumada sobre la mezcla de calabaza
especiada.

Pasos 3

2 cucharadas de semillas de calabaza - **2**
cucharadas de nueces pacanas - **1 cucharadita**
Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten - **1 cucharada** de sirope de
arce
Tueste las semillas de calabaza y las nueces
pacanas en una sartén sin aceite. Reduzca el fuego
y añada el sirope de arce y la Kikkoman salsa de
soja sin gluten. Cuando queden cubiertas por el
sirope, sírvalas como cobertura para el latte.