



Por [Renata Quirino](#), Colaboradora. 2 agosto 2021



Hoje é dia de receita diferente aqui no TudoReceitas: nós vamos te apresentar (e te ensinar) a fazer o moon milk, também conhecido como leite lunar! Mas vamos do começo: **o que é moon milk?** Essa bebida (que virou tendência nas redes sociais) é feita com **leite, mel e especiarias** que trazem um sabor único e deixam a bebida colorida.

Além da beleza, o **leite lunar** também promete trazer bem-estar: o ingrediente mais importante dessa receita se chama *ashwagandha* e é conhecido como “ginseng indiano”. Ele traz uma  de benefícios para o corpo, podendo ajudar até no sono. Porém, é importante ressaltar que **nem**

milk caseiro aqui no TudoReceitas, com passo a passo em fotos!

1 convidado

10m

Café da manhã

Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo econômico, Popular no Outono-Inverno, [Receitas da Índia](#)

Ingredientes para fazer Moon milk caseiro:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 xícara de leite integral | <input type="checkbox"/> 1 pitada de sal rosa do himalaia (apenas uma pitadinha) |
| <input type="checkbox"/> canela em pó | <input type="checkbox"/> ¼ colher de chá de ashwagandha em pó |
| <input type="checkbox"/> açafrão em pó | <input type="checkbox"/> ½ colher de chá de óleo de coco |
| <input type="checkbox"/> noz-moscada | <input type="checkbox"/> ½ colher de sopa de mel |

Também lhe pode interessar: [Leite com açafrão](#)

Como fazer Moon milk caseiro:

- 1 Comece **separando os ingredientes do moon milk**. O *ashwagandha* (também chamado ginseng indiano) é vendido em lojas de produtos naturais a granel e também em lojas on-line.

A quantidade de especiarias (canela em pó, açafrão, noz-moscada) é a gosto - se você adora canela, por exemplo, pode caprichar um pouco mais. Lembrando que são especiarias fortes e que em pequenas quantidades já dão um sabor (e aroma) incríveis para as receitas.





- 2 Coloque o leite em uma panela com a canela, açafrão, noz-moscada, a pitadinha de sal e o *ashwagandha*. **Misture e leve ao fogo médio.**



- 3 Mexa sempre até quase começar a ferver. Abaixar o fogo, adicione o **óleo de coco** e misture. Desligue o fogo, espere amornar e finalize com o **mel**.

Dica: não deixe o leite ferver, de modo a preservar as propriedades de todos os ingredientes usados no preparo.





- 4 Seu **leite lunar caseiro** está pronto! Sirva numa xícara e tome ainda quente antes de dormir, para ajudar a melhorar a qualidade do seu sono. Saúde!



Se você gostou da receita de **Moon milk caseiro**, sugerimos que entre na nossa categoria de [Leite](#). Também pode visitar uma lista com as melhores [receitas indianas](#).

Benefícios do moon milk (leite lunar)



de aumentar a resistência do nosso organismo frente a fatores estressantes (físicos, emocionais ou ambientais), melhorando nosso desempenho sem provocar desgaste¹. Outras plantas adaptógena são, por exemplo, a [maca peruana](#) (*Lepidium meyenii*), o manjeriçãõ santo (*Ocimum tenuiflorum*) e o Ginseng asiático (*Panax ginseng*) e Ginseng americano (*Panax quinquefolius*).

Confira todos os **benefícios do moon milk**²:

- Ajuda a baixar os níveis de açúcar no sangue;
- Estimula a função cerebral e a memória;
- Contém poderosas propriedades anti-inflamatórias, anti-estressantes e antioxidantes;
- Aumenta a imunidade, ajudando a combater doenças causadas por vírus e bactérias;
- Melhora os sintomas associados ao estresse e à ansiedade;
- Melhora a qualidade do sono e pode ajudar com insônias.

Se você gostou desta bebida, descubra também como fazer [golden milk \(leite com açafrão\)](#).

Referências

- <https://blog.caffeinearmy.com.br/nutricao/5-melhores-adaptogenos-para-alivio-do-estresse/>
- <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/moon-milk-ashwagandha>