



Por [Sara Silva](#), Redatora e editora no TudoReceitas. Atualizado: 15 junho 2021



Você já ouviu falar que tomar leite com açafrão faz bem? Essa não é uma moda nova, na verdade o leite preparado com açafrão é uma **receita tradicional indiana** com grandes benefícios para o nosso sistema imunitário e para o metabolismo.

Também conhecida como golden milk (leite dourado) ou **chá de leite e açafrão**, esta bebida quente é bem fácil de preparar com apenas 2 ingredientes principais (leite e açafrão), aos quais se juntam especiarias opcionais que são potenciadoras do seu efeito emagrecedor e anti-inflamatório.

Aqui no TudoReceitas compartilhamos com você o preparo passo a passo em fotos da **receita de leite com açafrão** e falamos sobre os benefícios de tomar leite com açafrão. Continue lendo para descobrir!



DIFICULDADE BAIXA

**Características adicionais:** Custo médio, [Recomendada para perder peso](#), [Receita sem glúten](#), [Receitas da Índia](#)

### Ingredientes para fazer Leite com açafrão:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 xícara de leite a seu gosto                    | <input type="checkbox"/> 1 pitada de gengibre em pó         |
| <input type="checkbox"/> 1 colher de chá de mel                           | <input type="checkbox"/> 1 pitada de pimenta do reino moída |
| <input type="checkbox"/> ½ colher de chá de açafrão-da-terra (ou cúrcuma) | <input type="checkbox"/> 1 pitada de canela em pó           |
| <input type="checkbox"/> 1 pitada de cardamomo em pó                      | <input type="checkbox"/> 1 pau de canela (opcional)         |

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

### Como fazer Leite com açafrão:

**1** Coloque o leite numa panela e adicione o açafrão. Para potenciar os benefícios deste **leite com açafrão** aconselhamos colocar também gengibre, cardamomo, a pimenta do reino e a canela em pó.

**Dica:** Pode usar qualquer leite da sua preferência: leite de vaca, leite de coco ou até bebida vegetal (bebida de soja, de aveia, etc).





- 2 Leve ao fogo médio e fique **mexendo até o leite esquentar** e quase ferver. Nesse momento desligue o fogo e passe a bebida por uma peneira rede fina, para filtrar o máximo de resíduos das especiarias.





**3** Coloque seu **leite de cúrcuma** numa xícara, adicione o mel e mexa, de preferência, com um pau de canela (para aromatizar ainda mais). Consuma esta bebida ainda quente, de preferência antes de dormir, pois ela ajuda a relaxar. Experimente e conte nos comentários o que você achou!

*Confira abaixo os benefícios deste leite dourado e mais receitas com açafrão.*





**4** Assista também ao preparo desta **receita de golden milk em vídeo**.



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

## Leite com açafrão: benefícios e como tomar

Originário da gastronomia indiana, este leite com açafrão é considerado um **medicamento tradicional** muito popular sobretudo no inverno. Por ser preparado com várias especiarias, proporciona vários benefícios ao nosso organismo, que vão desde ajudar a emagrecer até reforçar o sistema imunológico.

Confira quais são, exatamente, os **benefícios e propriedades do leite com açafrão (leite dourado)**:

**Anti-inflamatório natural:** o açafrão e o mel possuem propriedades anti-inflamatórias que ajudam a prevenir doenças relacionadas com processos inflamatórios do corpo (como a artrite) aliviar os sintomas relacionados a elas;

**Antisséptico e antibiótico natural:** a combinação de especiarias usadas no leite dourado atua como um poderoso remédio natural com propriedades antissépticas e antibióticas no nosso organismo. Isso significa que esta bebida quente ajuda a prevenir e a recuperar de gripes e resfriados, aliviando os sintomas associados a elas (dor de garganta, dor de cabeça, etc);

**Antioxidante:** o açafrão também atua como poderoso antioxidante no nosso organismo promovendo a regeneração celular e a prevenir diversas doenças relacionadas com o envelhecimento das células e o excesso de radicais livres;



**Emagrecedor:** por conta do açafrão, do gengibre e da canela, esta bebida indiana contém ainda propriedades que ajudam a acelerar o metabolismo e a emagrecer naturalmente e de forma saudável.

### Como tomar leite com açafrão?

Esta bebida pode ser tomada em qualquer momento do dia, no entanto é mais indicada para tomar à noite, antes de dormir, por conta dos seus efeitos calmantes. Tome o leite com açafrão de 2 a 3 vezes por semana para melhor usufruir dos benefícios.