

LEITA COM CACAU (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g) ou 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g) ou zero lactose se intolerante
- 30 gramas de cacau 70% ou 50%

MÉTODO DE PREPARO

1º junte os ingredientes e misture com uma colher. tomar gelado ou morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	37 mg	2 %