



ACHOCOLATADO COM CACAU EM PÓ E CANELA

Excelente opção para o café da manhã ou lanches. Uma forma diferente e deliciosa de preparar seu achocolatado.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de leite de vaca semidesnatado
- 1 colher de sopa de cacau em pó seco sem açúcar ou adoçante [5 g]
- 1 colher de chá de canela em pó sem açúcar [3 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g] **ou** 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo [4 g] **ou** 1 colher de chá cheia de açúcar refinado [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o leite em uma panela ou micro-ondas, mas não deixe ferver (é só aquecer até ficar bem quentinho).
- 2º Coloque o leite em uma xícara e adicione o cacau em pó e mexa bem para dissolver. Dica: se necessário, use um batedor para evitar grumos.
- 3º Acrescente a canela em pó e misture novamente.
- 4º Se quiser adoçar, adicione o açúcar ou mel e mexa até dissolver completamente.
- 5º Se desejar, finalize com uma pitadinha extra de canela por cima para decorar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [262 g]	% DDR
ENERGIA	53 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	43 mg	112 mg	5 %