Allous Morgane
Diététicien · 59 95 0698 7

LATTE MACHA

Le matcha, ou maccha, est une poudre très fine de thé vert moulu. Riche en caféine facilement absorbé cella permet d'éviter les cout des fatigues et riches en anti-oxydants

5 minutes
5 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de poudre Matcha
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 5 grammes de sucre vanillé
- 40 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

1° Diluez la poudre de thé vert matcha et le sucre dans une tasse type Mug de 330 ml avec l'eau bien chaude équivalent de 40 soit la taille d'un expresso. Mélangez bien pour obtenir une pâte bien homogène.
2° Faites mousser le lait avec un mousseur de lait. Versez dans votre tasse.
3° avec le mousseur de lait, continuer à mélanger les deux composante dans la tasse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (305 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	167 kcal	8 %
PROTÉINES	3 g	8 g	17 %
GLUCIDES	6 g	20 g	8 %
SUCRES	6 g	19 g	21 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	30 mg	92 mg	4 %