



CHOCOLATE QUENTE SEM LACTOSE

 20 horas

 20 horas

INGREDIENTES

- 80 gramas de aveia em flocos
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 3 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [16 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 50 gramas de adoçante Xilitol Family® Vitafor
- 2 colheres de chá de condimento, canela, pó [5 g]
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata a aveia e a água por um minuto
- 2º Coe a mistura em uma panela
- 3º Adicione o cacau em pó, sal, açúcar ou adoçante, canela e óleo de coco
- 4º Misture tudo muito bem
- 5º Ligue o fogo médio e cozinhe mexendo o tempo todo até ferver
- 6º Quando levantar fervura, deixe cozinhar por mais um minuto
- 7º Sirva quente e finalize a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	26 mg	1 %