

CAPUCCINO TERMOGÊNICO FIT

INGREDIENTES

- 100ml de café coado ou solúvel forte
- 100ml de leite de vaca desnatado
- 3 gramas de cacau em pó 100% (1 colher de chá)
- 1/2 colher de chá de canela em pó (1 g)
- Adoçante culinário a gosto
- 1 pitadinha de gengibre em pó (opcional) ou 1 pitadinha de pimenta caiena (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o leite e bata com um mixer (ou agite num pote com tampa) até espumar.
- 2º Misture o café com o cacau, canela, adoçante e o toque termogênico, se desejar.
- 3º Adicione o leite espumado por cima e finalize com canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	43 mg	2 %