

RECEITA CAFÉ FUNCIONAL



Uma bebida aromática, funcional e que potencializa o foco, a concentração e o gasto de calorias. Você pode adicionar outras especiarias como cúrcuma, gengibre em pó, baunilha, cravo em pó, etc. Esta mistura pode ser diluída em água, leite de vaca ou vegetal. Pode-se ainda adicionar à mistura leite em pó, para esta receita, inclua em torno de 6 colheres de sopa de leite em pó.

 13.9 Colheres de chá

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de café solúvel- 3 corações [23g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes até que fique homogêneo

2º Armazene em um pote fechado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COLHER DE CHÁ (3 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------------|-------|
| ENERGIA | 106 kcal | 3 kcal | 0 % |
| CARBOIDRATOS | 30 g | 1 g | 0 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 4 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 20 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 7 mg | 0 mg | 0 % |