

CAFÉ AMERICANO CON LECHE (ENTERA)

Porción leche : agua = 50:50

1.1 Tazas

INGREDIENTES

- 1 vaso pequeño de leche, entera, UHT (113 g)
- 125 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 1 cucharada de postre rasa de café, en polvo, soluble (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche y el agua en micro (2 minutos) o en cazo, luego añadir el café.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (213 g)	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	23 mg	49 mg	2 %