



## CHOCOLATE CHAI

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural® o 100 gramos de chocolate sin azúcar
- 1 cucharadita de cardamomo [2 g]
- 5 piezas de clavos
- 30 gramos de jengibre fresco pelado y en trozos
- 2 cucharaditas de vainilla [10 g]
- 5 granos de pimienta negra entera
- 6 piezas de semilla de anís
- 2 rajas de canela en raja [20 g]
- 1500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 1500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 1500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 1500 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 1500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	217 kcal	11 %
GRASA	4 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	125 mg	353 mg	15 %
H. CARBONO	7 g	21 g	7 %
AZÚCARES	2 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	–