

## TÉ CON LECHE SEMIDESNATADA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de infusión ya preparada con un bolsita de té verde puro.
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (113 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar la infusión de té primero deberás añadir unos 30 gramos de té (bolsita individual) a 100 ml. de agua calentada a 100 grados centígrados durante 2-3 minutos.
- 2º Una vez preparada la infusión, retirar la bolsita y añadir los 100-115 ml. de leche semidesnatada (puedes sustituirla por bebida de soja o de avena enriquecida en calcio)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (213 g)	% DDR
ENERGÍA	25 kcal	53 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	24 mg	52 mg	2 %