

CAFÉ CON LECHE SEMIDESNATADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 1 taza de café, solo [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la infusión de café al gusto (cafetera tradicional, de cápsula o la que tengas)
- 2º Añadir la cantidad de leche indicada, sin añadir azúcar blanco, moreno o panela, miel, fructosa ni siropes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	34 mg	58 mg	2 %