

CHOCOLATE QUENTE

INGREDIENTES

- 110 gramas de leite de coco light
- 200 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares
- 1/2 colher de chá de Extrato de Baunilha
- 1 colher de sopa de cacau magro em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar todos os ingredientes numa panela e aquecer em lume médio.
- 2º Mexer bem e deixar aquecer (sem deixar ferver)
- 3º Retirar e colocar numa caneca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	35 mg	1 %