



ACHOCOLATADO DE CACAU EM PÓ - KARYNE MARVILA

 1 copo

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g) OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Esquente o leite. 2. Dilua o cacau no leite morno. 3. Adicione a canela [opcional].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (250 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	39 mg	97 mg	4 %