

CHOCOLATE QUENTE

Para aquele tempinho frio

 10 horas

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de leite de vaca, desnatado, em pó [40 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante, processado com alcali [5 g]
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho [10 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva o amido de milho no leite e 200ml de água. Transfira para uma panela e adicione o cacau em pó e o açúcar, ou xilitol. Mexa bem em fogo baixo e deixe engrossar um pouco. Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	353 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	66 g	22 %
PROTEÍNA	22 g	30 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	267 mg	11 %