



## ACHOCOLATADO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR COM OU SEM LACTOSE

Ótimo substituto para aversão tradicional rico em açúcares, podendo ser feito com ou sem lactose

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [165 g] ou 165 gramas de leite de vaca UHT magro sem lactose
- 1 colher de sopa de achocolatado em Pó Zero Açúcar - Italc [9 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aquecer o leite, também pode ser utilizado gelado
- 2º Despejar o pó do achocolatado e mexer bem até homogeneizar
- 3º Caso julgue necessário, utilizar adoçante para adoçar

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [174 g]	% DDR
ENERGIA	62 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	55 mg	95 mg	4 %