

CHOCOLAT CHAUD

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 c à c cacao non sucré
- 20 grammes de chocolat noir > 70%
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre roux (5 g)
- Cannelle
- 200-250mL de lait 1/2 écrémé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire chauffer le lait dans une casserole sur feu moyen
- 2° Ajouter le cacao, le chocolat, le sucre et terminer par les épices [cannelle, cardamome, vanille...]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [232 g]	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	236 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	10 g	20 %
GLUCIDES	9 g	21 g	8 %
SUCRES	8 g	18 g	20 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	34 mg	78 mg	3 %