

CHOCOLAT CHAUD SANS SUCRES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de chocolat noir > 70%
- 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 [222 g]	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	217 kcal	11 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	7 g	16 g	6 %
SUCRES	6 g	13 g	14 %
LIPIDES	6 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	14 %
SODIUM	33 mg	74 mg	3 %