

LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 1 colher de sopa cheia de chocolate em pó de qualquer marca [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [255 g]	% DDR
ENERGIA	54 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	11 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	60 mg	154 mg	6 %