

LEITE DESNATADO COM CACAU EM PÓ

 1 porção

INGREDIENTES

- 250 gramas de leite de vaca desnatado
- 1.5 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º leite pode ser usado frio ou quente, pode adicionar canela e café solúvel também misturar todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [258 g]	% DDR
ENERGIA	40 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	42 mg	107 mg	4 %