

LEITE SEMIDESNATADO COM CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 250 gramas de leite de vaca semidesnatado
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar todos os ingredientes como preferir. Pode adicionar canela e um pouco de café, caso prefira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [261 g]	% DDR
ENERGIA	50 kcal	130 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	14 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	43 mg	112 mg	5 %