

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 % |