



CAPPUCCINO CASEIRO

Uma opção mais saudável de preparo para cappuccino caseiro, é também mais uma possibilidade de consumir café de uma forma diferente

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral [16 g]
- 1 colher de chá de café, instantâneo, normal, pó [1 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 pitada de canela, pó [2g]
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes secos, em seguida, diluir em líquido de sua preferência [leite ou água].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [28 g]	% DDR
ENERGIA	365 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	42 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	20 g	6 g	8 %
GORDURA	18 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	3 g	13 %
SÓDIO	2555 mg	715 mg	30 %