



CACAU COM LEITE SIMPLES

Uma xícara quente e aconchegante, combinando leite com o sabor intenso do cacau puro. Finalize com um toque de canela e aproveite esse momento delicioso. Se for quente, basta dissolver o cacau no leite aquecido. Para a versão fria, use um liquidificador ou mixer para garantir uma mistura homogênea.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca semidesnatado (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes em um recipiente.
- 2º Se for a versão quente, basta dissolver o cacau no leite aquecido. Para a versão fria, use um liquidificador ou mixer para garantir uma mistura homogênea.
- 3º Adoce como de costume.
- 4º Finalize com um toque de canela e aproveite esse momento delicioso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (658 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	319 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	5 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	33 %
GORDURA	1 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	43 mg	285 mg	12 %