

**ACHOCOLATADO FIT** 1 porção**INGREDIENTES**

- 200ml de leite de vaca desnatado (pode ser morno ou gelado)
- 1 colher de chá (rasa) de cacau em pó 100%
- 1 colher de chá de xilitol ou eritritol (ou outro adoçante a gosto)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o cacau e o adoçante em um pouquinho do leite (tipo 1 a 2 colheres de sopa), formando uma pastinha sem grumos. Depois, adicione o restante do leite (morno ou gelado) e mexa bem. Se desejar, finalize com uma pitada de canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	44 mg	91 mg	4 %