



CAPUCCINO SAUDÁVEL

 20 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de leite em pó desnatado
- 25 gramas de café solúvel
- 40 gramas de cacau em pó
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)
- 3 colheres de chá de fermento, bicarbonato de sódio (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente com tampa, misture todos os ingredientes;
- 2º Misture a quantidade indicada em um copo de 200ml de água quente;
- 3º Está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DDR
ENERGIA	307 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	42 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	29 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	1541 mg	259 mg	11 %