



CAPUCCINO CASEIRO

 8 porções

INGREDIENTES

- 40 gramas (1 sachê) de café solúvel
- 8 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (80 g)
- 4 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (22 g)
- 2 colheres de chá de condimento, canela, pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em pó em um vidro higienizado e com tampa. Sacuda bem para que os ingredientes fiquem bem homogêneos.
- 2º Para preparar pegue 1 colher de sopa cheia da mistura e adicione 150 ml de água quente. Se preferir pode adoçar com adoçante da sua preferência, eu indico xilitol
- 3º O leite em pó pode ser substituído pela mesma quantidade de leite de soja em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (18 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	40 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	22 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	5 %
SÓDIO	303 mg	56 mg	2 %