



LEITE COM NESCAU

Leite Integral Nescau

 5 horas
 5 horas
 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca integral
- 50 gramas de nescau

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione o leite e o nescau e mexa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	21 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	39 mg	78 mg	3 %