

## CAPUCCINO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 5 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 1 copo, cafezinho de café, infusão 10% [50 g]
- 1 colher de chá rasa de açúcar refinado [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes secos em 200 ml de água quente ou gelada Experimente utilizar uma coqueteleira ou copo com tampa para facilitar a diluição

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	13 %
GORDURA	10 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	116 mg	104 mg	4 %