

Chocolate caliente

Ingredientes

- 1 taza de leche descremada
- 1 sobre de endulzante
- 2 cucharaditas de cacao amargo en polvo (sin azúcar añadida)
- 1 ramita de canela
- 3 cc de esencia de vainilla

Preparación

- Calentar la leche junto a la canela.
- Incorporar el cacao amargo, esencia de vainilla y el endulzante (a gusto).
- Unir todos los ingredientes y servir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	140
Proteínas (g)	5,9
Lípidos (g)	5,2
Colesterol (mg)	16
Hidratos de Carbono (g)	13,7
Sodio (mg)	106,6
Índice Glicémico (IG)	Bajo



1 porción



Nivel: Fácil



10 minutos