

Café Moca

El regalo perfecto y acogedor para disfrutar cuando el clima se vuelve más frío. Dale un toque especial a esta bebida caliente agregando canela.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: [Choosemyplate.gov/cafe mocha](http://Choosemyplate.gov/cafe-mocha)

Ingredientes

- 1/3 taza de leche descremada en polvo
- 1 taza de agua
- 1 taza de café preparado
- 4 cucharadas de mezcla de chocolate caliente
- cobertura batida sin grasa opcional
- canela (opcional)

Pasos

1. Caliente la leche descremada en polvo disuelta en agua en la cacerola hasta que esté tibia; no hervir.
2. Agregue la mezcla de café y chocolate caliente. Revuelva bien y caliente a la temperatura deseada.
3. Divida la mezcla de café en dos tazas. Cubra con cobertura batida sin grasa y canela, si lo desea.

Utensilios necesarios

- Cacerola
- Cuchara o Batidor
- Utensilios de medida
- Tazas



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	155
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	2 mg
Sodio:	212 mg
Carbohidratos totales:	30 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	25 g
Azúcares añadido	15 g
Proteína	6 g

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.27

Costo promedio/porción: \$1.54

La receta rinde: 2 porciones (el costo se basa en la lista completa de ingredientes comprados; el total de ingredientes enumerados le permite hacer la receta al menos 3 veces)

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

- | | | |
|---|---|--|
|  |  | Añadir 1 al carrito
Leche en polvo |
|  |  | Añadir 1 al carrito
Café instantáneo |
|  |  | Añadir 1 al carrito
Mezcla de chocolate caliente |
|  |  | OPCIONAL
Agregar 1 al carrito
Cobertura batida sin grasa |

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- Puede sustituir 1 taza de leche desnatada por leche descremada en polvo disuelta en agua.

Mis notas de cocina
