

قهوة الصباح الاسبرسو

المكونات لكل حصة واحدة

- ١ كوب صغير (٨٥ مل) قهوة اسبرسو
- ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) قهوة مصنوعة من ١ ملعقة صغيرة (٥ جم) مسحوق كاكاو
- ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) سكر
- ٢ ملعقة كبيرة (٣٠ مل) حليب كامل
- ١ مكial بودر بروتين فريزوبين

التحضير

١. اصنع فنجان قهوة
٢. صب القهوة في الكوب واخبط الكاكاو والسكر والحليب
٣. اتركه يبرد إلى درجة حرارة آمنة ومريحة للشرب ، ثم رش ملعقتين من بودر بروتين الفريزوبين





الطبق ذاته



طاقة

١١٨ سعر حراري

بروتين

٣ جرام

دهون

٣ جرام

نشويات

٢١ جرام

الياف

٢ جرام

مع **فريزوبين** بروتين



طاقة

١٤٠ سعر حراري

بروتين

٨ جرام

دهون

٣ جرام

نشويات

٢١ جرام

الياف

٢ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة