

Chocolate Caliente Con Tahini



 15 Minutos

 2 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de leche de almendras
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- ¼ cucharadita de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- Crema batida de coco, opcional



COMENZAR A COCINAR



Qué necesitas



Tazas medidoras



Cucharas medidoras



Cacerola Mediana

Instrucciones

1. En una cacerola a fuego medio-bajo, caliente la leche (2 tazas) y el jarabe de arce (2 cucharadas) hasta que empiece a hervir a fuego lento y el jarabe se derrita.
2. Agrega el tahini (2 cucharadas), el cacao en polvo (2 cucharaditas), la canela ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) y la nuez moscada (1 pizca), y bate para combinar. Deja cocer a fuego lento otros 2 o 3 minutos y retira del fuego.
3. Vierta en tazas y sirva cubierto con crema batida.

Tabla Nutricional

Porciones		2
Calorías por porción		209
		% valor diario
Grasas totales	11.1 g	14 %
Grasas saturada	1.4 g	7 %
Colesterol		
Sodio	180 mg	8 %
Carbohidratos totales	26.1 g	9 %
Fibra dietética	3.3 g	12 %
Azúcares	19.2 g	
Proteína	3.9 g	
Vitamina D	1 mcg	6 %
Potasio	169 mg	4 %
Calcio	534 mg	41 %
Hierro	2 mg	12 %