Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




BEBIDAS · VEGANO

# Espuma de café

3 raciones  15 kcal

## Ingredientes

- **1 cda** de café o descafeinado soluble
- **1 cda** de edulcorante o azúcar
- **100ml** de agua fría

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **0,2 g** |
| Grasas | **0 g** |
| Hidratos | **3,6 g** |
| Fibra | **0 g** |

## Elaboración

1. Añade los 3 ingredientes
2. Bate con varilla o con una batidora lentamente, en el caso de Thermomix, con la mariposa a velocidad 4 durante 1 minuto
3. Sirve en un vaso con hielo, leche o bebida vegetal y la espuma por encima
4. Remuévelo y disfruta de tu café frapé muy espumoso

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition