

Leche con vainilla

¡Una bebida sin azúcar alternativa para sustituir el chocolate caliente!

El chocolate caliente por lo general tiene 12 gramos de azúcar añadido por porción.

Los niños no deben consumir más de 25 gramos de azúcar añadido por día.

¡Haga que sus hijos se acostumbren a la leche con vainilla en lugar del chocolate caliente para reducir su consumo de azúcar!



Sale una taza de leche con vainilla

Ingredientes

1 taza de leche (se puede usar cualquier tipo de leche sin sabor)

½ cucharadita de extracto de vainilla o almendras

⅛ cucharadita de canela

Instrucciones

1. Vierta una taza de leche en una taza apta para microondas
2. Caliéntela hasta que esté lo suficientemente caliente para su hijo (alrededor de un minuto)*
3. Agregue 1/2 cucharadita de extracto de vainilla o de *almendras***
4. Espolvoree 1/8 cucharadita de canela
5. Revuelva y pruebe. Agregue más vainilla o canela al gusto.
6. Tómesela inmediatamente

**Tenga cuidado con los líquidos calientes cerca de los niños muy pequeños. Caliente la leche solo hasta que esté tibia y asegúrese de revolverla bien para evitar que haya partes calientes.

*El extracto de almendras es más costoso que el de vainilla, pero es delicioso. Si va a usar extracto de almendras, empiece con 1/4 cucharadita y agregue más si es necesario. El extracto de almendras tiene un sabor más fuerte que el extracto de vainilla.