

No-sugar-added **minty** hot cocoa ☕

Who doesn't like a nice, warm beverage to keep them toasty during the chilly winter months? Ditch the sugary versions and opt for this guilt-free hot chocolate instead.

Ingredients:

- ✓ 2 teaspoons unsweetened cocoa powder
- ✓ 1-2 packets of a sweetener or an all-natural sweetener like stevia
- ✓ Dash of salt
- ✓ 1 cup 1% milk
- ✓ ½ teaspoon vanilla extract
- ✓ ½ teaspoon peppermint extract

Instructions:

1. Mix cocoa, sweetener and salt in a mug.
2. Microwave the milk for about a minute and a half or until hot.
3. Slowly add milk to the cocoa mixture, stirring as you go.
4. Add vanilla and peppermint and stir.
5. Enjoy!



*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120
Delta Dental. (n.d.). *No-sugar-added minty hot cocoa*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/recipes/cocoa.html>

Chocolate caliente **mentolado** sin azúcar agregada

¿A quién no le gusta una rica bebida caliente para mantenerse abrigado durante los fríos meses de invierno? Descarte las versiones con azúcar y elija en su lugar un chocolate caliente sin sentir culpa.

Ingredientes:

- ✓ 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- ✓ 1-2 sobrecitos de edulcorante o endulzante completamente natural como stevia
- ✓ Una pizca de sal
- ✓ 1 taza de leche con 1% de grasa
- ✓ ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ ½ cucharadita de extracto de menta

Instrucciones:

1. Mezcle el chocolate, el edulcorante y la sal en una taza.
2. Coloque la leche en el microondas durante aproximadamente un minuto y medio, o hasta que se caliente.
3. Agregue suavemente la leche a la mezcla de cacao, revolviendo a medida que lo hace.
4. Agregue el extracto de vainilla y menta y mezcle.
5. ¡Disfrute!

