



PUDDING DE CHÍA CON MANGO

4 porciones

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas rasas de semilla de chia (21 g)
- 400 gramos de leche de coco (LATA LIGHT del LIDL)
- 5 gramos de endulzante natural o eritritol
- 60 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 10 gramos de vainilla (AL GUSTO)
- 4 raciones individuales de mango, crudo (920 g)
- 8 unidades sin cáscara de nuez (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se mezcla todo en un bowl menos el mango y las nueces
- 2º Lo repartimos en 4 bowls o en 4 tarros de cristal.
- 3º Se deja reposar varias horas o toda la noche antes de comer. Lo ideal sería removerlo al par de horas, para que la chia absorba mejor.
- 4º Decoramos cada tarro de cristal con medio mango en cubitos y 2 nueces picadas.
- 5º ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (281 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	9 g	25 g	10 %
AZÚCARES	7 g	20 g	22 %
GRASA	11 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	7 g	19 g	97 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	6 mg	18 mg	1 %