

PUDDING CHIA CHOCO

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 Portion de cacao en poudre (Amoseeds) [20 g]
- 1 Cuillère à soupe de graines de Chia BIO (Amoseeds) [15 g]
- 100 grammes de framboise, surgelée, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol mettre le lait puis ajouter les graines de Chia Amoseeds
- 2° Ajouter le cacao en poudre Amoseeds, mélanger
- 3° Laisser poser 15min minimum
- 4° Ajouter les framboises
- 5° Déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [285 g]	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	14 g	27 %
GLUCIDES	6 g	17 g	6 %
SUCRES	5 g	13 g	15 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	17 g	68 %
SODIUM	57 mg	161 mg	7 %