



PUDIM DE CHIA

INGREDIENTES

- 200 gramas de iogurte natural sólido magro ou vegetal
- 125 gramas de leite magro ou bebida vegetal
- 5 colheres de sopa de sementes de chia [50 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente ou frasco de vidro médio vamos juntar o iogurte vegetal, a bebida vegetal, as sementes de chia e o adoçante. Com uma colher vamos envolver tudo muito bem por alguns minutos até as sementes de chia ficarem bem misturadas e submersas. Guardamos no frigorífico por pelo menos 30 minutos e se for necessário voltamos a mexer a mistura até formar um pudim gelatinoso. Transferir para frascos individuais e servir com fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	4 g	5 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	18 %
SÓDIO	54 mg	2 %