



PUDIM DE PÊRA E CHIA

INGREDIENTES

- 5 pêras (500g)
- 200ml de água
- 2 unidades de iogurte natural sólido magro (200 g)
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 1 pauzinho de canela

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º cortar as pêras aos cubinhos (pode ser com casca) e colocar num tacho
- 2º acrescentar a água e canela, deixar a cozer durante 10-15 minutos
- 3º depois de cozido, triturar com varinha mágica
- 4º juntar o preparado com o iogurte e chia, e misturar
- 5º colocar num frasco e levar ao frigorífico cerca de 2 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	41 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	3 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	6 g	7 %
Gordura	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	18 mg	1 %