



PUDIM DE CHIA COM MATCHA

INGREDIENTES

- 2 copos de bebida Vegetal (200 ml)
- 3 colheres de sopa de sementes de chia (30 g)
- 1 colher de sopa de mel ou agave (24 g)
- 1 colher de chá de matcha em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num frasco de vidro, juntar todos os ingredientes e envolver bem. Deixar a repousar no frigorífico cerca de 4h. Topping: *iogurte vegetal *folha de hortelã *coco ralado ou lascas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	23 %
H. CARBONO	29 g	11 %
AÇÚCARES	23 g	26 %
GORDURA	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	17 g	68 %
SÓDIO	94 mg	4 %