

## PUDIM DE CHIA E FRUTA

1 porção

### INGREDIENTES

- 60 gramas de bebida de soja Alpro Soya natural sem açúcar
- 10 gramas de sementes de chia Cem Porcento
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 15 gramas de proteína 100% vegan PROZIS
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 60 gramas de iogurte de soja Alpro Soya natural
- 5 unidades grandes de morango [220 g]
- 1 chávena de amora [144 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misture num copo a bebida vegetal e as sementes de chia. Deixe repousar no frigorífico durante pelo menos 15 minutos.
- 2º Coloque todos os restantes ingredientes num liquidificador e triture, até obter um batido cremoso. Se achar necessário, pode juntar um pouco de água para ficar mais líquido.
- 3º Depois de pronto o pudim de chia, coloque o batido cremoso por cima, um topping a gosto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [572 g]	% DR
ENERGIA	69 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	50 %
H. CARBONO	8 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	5 g	30 g	33 %
GORDURA	2 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	19 g	75 %
SÓDIO	2 mg	11 mg	0 %