



PUDIM DE CHIA E CENOURA

Para um lanche diferente e prática de levar na marmitta!

 2 porções

INGREDIENTES

- 250 ml de bebida de soja Alpro natural sem açúcar **ou** 250 ml de leite sem lactose magro **ou** 250 ml de leite magro
- 45 gramas de sementes de chia
- 40 gramas de cenoura
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
- 1 unidade e 1/2 de tâmaras Medjool
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador e reduzir a puré,
- 2º Verter para 2 taças, para consumir logo ou para dois frascos, para levar para o trabalho. Pode colocar um pouco de cenoura ralada como topping.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	10 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	7 g	12 g	13 %
GORDURA	5 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	10 g	39 %
SÓDIO	28 mg	51 mg	2 %