



PUDIM DE CHIA E FRUTOS SILVESTRES

 3 porções

INGREDIENTES

- 125 gramas de frutos silvestres congelados
- 225 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1 unidade de tâmaras Medjool
- 60 gramas de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture os frutos silvestres com a tâmara e o leite. Verter para um taça. Juntar as sementes de chia, misturar e deixar a repousar 20 a 30 minutos.
- 2º Pode trocar o leite magro por leite magro sem lactose ou bebida de soja
- 3º Os frutos silvestres podem ser frescos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	10 g	11 %
GORDURA	4 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	34 %
SÓDIO	25 mg	36 mg	1 %