Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

PUDIM DE CHIA

NOTA: na base do pudim de chia pode adicionar café, cacau magro em pó, proteína em pó, açaí em pó, ou substituir o leite por bebida vegetal ou bebida proteica ou iogurte.

2 porções

INGREDIENTES

- 1/4 de chávena de sementes de chia (Aprox. 35g)
- 1 chávena de Leite magro ou bebida vegetal não açucarada (Aprox. 250mL)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Adicionar todos os ingredientes num frasco de vidro e tapar.
2º Agitar o frasco um pouco a cada minuto, durante aproximadamente 10 minutos.
3º Antes de colocar o frasco no frio deve verificar que todas as sementes estão totalmente incorporadas na bebida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	15 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	–	–	–
GORDURA	4 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	29 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %