



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 % |