



PUDIM DE CHIA

 5 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 10 gramas de sementes de chia
- 150 gramas de yaos Nestlé 0% gordura
- 75 gramas de bebida de Soja Bio Continente
- Opcional: canela em pó, cacau em pó, extrato de baunilha, casca de limão/laranja,...
- 3 unidades pequenas de morango [45 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num taça envolver bem todos os ingredientes.
- 2º Reservar o preparado cerca de 45 minutos no frigorífico.
- 3º Misturar novamente o preparado e colocar em taças/frascos individuais. NOTA: Reservar um espaço para adicionar o(s) toppings [opcional].
- 4º Opções de toppings: Granola, fruta fresca/cozinhada, pepitas de chocolate negro,...
- 5º Reservar no frigorífico por pelo menos 3 a 4 horas.
- 6º Possíveis substituições: Iogurte --> Iogurte vegetal, leite/nata de coco Leite --> Bebida vegetal [soja, amêndoa, aveia, arroz,...] simples/com aroma Mel --> Compota de fruta, geleia de agave
- 7º Opções de toppings: Granola, fruta fresca/cozinhada, pepitas de chocolate negro,...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DR
ENERGIA	57 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	29 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	4 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %