



PUDIM DE CHIA E MANGA

Dica: Da mesma forma, também pode fazer a "Aveia adormecida" ou "Overnight Oats", basta adicionar 2 c.sopa de flocos de aveia e apenas 1 c.sopa de sementes de chia

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal ou 1 unidade de iogurte natural sólido magro (100 g)
- 3 colheres de sopa de sementes de chia (30 g)
- 1 prato de sobremesa de manga (113 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misture a chia com a bebida vegetal e deixe no frio para o dia seguinte;
- 2º Triture a manga e coloque por cima do pudim ou em camadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DR
ENERGIA	98 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	12 g	13 %
GORDURA	5 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	13 g	51 %
SÓDIO	32 mg	74 mg	3 %