

**PUDIM PROTEICO**

Pudim de chia

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2.5 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (25 g)
- 100 ml de leite de vaca desnatado
- 2,5 colheres de sopa (20 gramas) de sementes de chia
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)
- 4 unidades pequenas de morango (28 g) ou 1/2 xícara de chá de manga picada ou 1 banana prata pequena em rodelas
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (2 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o leite, o extrato de baunilha e as uvas passas. Dica: bata as uvas com apenas metade do leite líquido para possibilitar uma melhor trituração das frutas e depois misture o restante - Coloque em uma taça, xícara ou copo, adicione a chia e misture - Deixe de um dia para o outro na geladeira ou por, no mínimo, 4 horas antes de consumir - Ao servir, coloque sobre o pudim as frutas picadas de sua preferência.
- 2º OBS As uvas passas são inseridas para adoçar. Se preferir, substitua por 2 tâmaras, ou 1 colher de café de xilitol ou eritritol ou de açúcar de coco, ou de mel, ou geleia de frutas, ou pelas frutas bem maduras que escolheu *O leite desnatado é indicado para quem precisa restringir fontes de gordura, se não for seu caso, utilize o leite integral *O leite pode ser sem lactose ou substituído por extratos vegetais, como de amêndoas, amendoim, aveia coco, arroz.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	140 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	16 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	31 %
SÓDIO	101 mg	184 mg	8 %