



PUDIM DE CHIA

INGREDIENTES

- 100 gramas de bebida Vegetal A tal da Castanha [Caju + Coco] ou 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 35 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 20 gramas de mirtilo, cru
- 80 gramas de manga Tommy Atkins crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a semente de chia com a bebida vegetal. Deixe na geladeira por pelo menos 4 horas antes de consumir. Antes de consumir, adicione as frutas da sua preferência;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	13 mg	1 %