



PUDIM DE CHIA

Opção lacto-vegetariana

 5 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (100 g)
- 75 gramas de leite de vaca UHT meio gordo
- 1 colher de chá de mel (8 g)
- Opcional: canela em pó, cacau em pó, extrato de baunilha, casca de limão/laranja,...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num taça envolver bem todos os ingredientes.
- 2º Reservar o preparado do ponto anterior 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: logurte --> logurte 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 (204 g)	% DR
ENERGIA	95 kcal	194 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	21 %
H. CARBONO	8 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	8 g	16 g	18 %
GORDURA	4 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	52 mg	106 mg	4 %