

**PUDIM DE CHIA (COM SUCO DE UVA)** 20 Colheres de sopa**INGREDIENTES**

- 10 Colheres de sopa de semente de Chia (100 g)
- 300 gramas de suco de uva integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º Coloque a mistura em um pote de vidro, tampe e deixe a chia hidratar de um dia para o outro.
Consuma de acordo com o recomendado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	21 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	7 %
SÓDIO	7 mg	1 mg	0 %