

PUDIM DE COCO E CHIA (CÓPIA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 50ml de leite de amêndoas ou coco [ou qualquer outro leite de sua preferência]
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de coco seco, ralado sem açúcar [7 g]
- 1 quadradinho de chocolate 85% [25g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque o leite e a chia em uma panela e leve ao fogo baixo até levantar fervura. Acrescente o coco e mexa até engrossar. Coloque em um recipiente e leve a geladeira por pelo menos 1 hora. Decore com o chocolate ralado e coco. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [94 g]	% DDR
ENERGIA	377 kcal	353 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	12 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	10 %
GORDURA	37 g	35 g	63 %
GORDURAS SATURADAS	22 g	21 g	96 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	8 g	30 %
SÓDIO	11 mg	10 mg	0 %