

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 % |