

PUDIM DE CHIA .



As sementes de chia ajudam a dar uma consistência gelatinosa à bebida vegetal para além de serem um bom fornecedor de fibra para ajudar o bom funcionamento intestinal.

 5 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 20 gramas de semente de chia
- 120 garrafas de leite de coco (24000 g)
- 10 gramas de açúcar de coco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º separe todos os ingredientes e meça-os, deixando-os devidamente prontos para o início da receita. Esta etapa é importante para o sucesso da sua receita, pois evita surpresas no meio do processo.
- 2º coloque 60 g [1/4 de xícara] de leite de coco para beber, 5 g [1 colher de chá] de açúcar. Misture bem até que o açúcar se dissolva.
- 3º coloque 10 g [1 colher de sopa] de sementes de chia em cada recipiente pequeno com a mistura de leite de coco com o açúcar. Mexa muito bem para que as sementes não se aglomerem. Deixe descansar por 5 minutos.
- 4º após os 5 minutos de descanso, as sementes estarão parcialmente gelificadas, mexa novamente para evitar que as sementes se aglomerem. Tampe os recipientes e coloque na geladeira/frigorífico pelo período de 6 a 8 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	21 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	18 g	14 g	63 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	12 mg	9 mg	0 %