



PUDIM DE CHIA!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio leite vegetal (165 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha ou melado ou agave ou maple sirup (15 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 colher de sopa cheia de semente de chia (15 g)
- 80 g de frutas picadas ou 1 colher de sopa rasa de geleia de frutas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes numa tigela, misture bem e leve a geladeira por 2 horas ou mais, tempo para a hidratação da semente e formação do gel.
- 2º Num copo de sobremesa, monte a camada de chia e frutas ou geleia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (221 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	19 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	35 mg	77 mg	3 %