



PUDDING CHIA

Petit déjeuner riche en protéines et omega. Frais, facile et simple à faire à l'avance. Idéal pour meal prep. Avec beaucoup d'options pour varier le goût.

 5 minutes 12 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de chia
- 1 tasse de lait demi-écrémé, pasteurisé (250 g)
- 1 cuillère à café bombée de cacao, non sucré, poudre soluble (8 g) **ou** 50 grammes de fruits rouges, crus [framboises, fraises, groseilles, cassis]
- 30 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide **ou** 30 grammes d'amandes en poudre
Carrefour

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les fruits ou le cacao avec le lait.
- 2° Incorporer les graines de chia.
- 3° Réfrigérer tout la nuit ou minimum 6 heures.
- 4° Servir dans une verre ou terrine et ajouter le beurre de cacahuète ou le poudre d'amandes par dessous.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	100 kcal	5 %
PROTÉINES	6 g	7 g	14 %
GLUCIDES	6 g	7 g	3 %
SUCRES	5 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	43 mg	54 mg	2 %