Cláudia Montianéle
Nutricionista · 07102155

PUDIM DE CHIA COM SUCO DE UVA E FRUTAS (CÓPIA)

Essa é uma ótima opção de lanche, ceia ou sobremesa saudável. A semente de chia é rica em ômega 3, auxilia no equilíbrio da microbiota intestinal, regula o colesterol, e sua combinação com o suco de uva potencializa os afeitos antioxidantes e antiflamatórios.

5 minutos
1 hora
1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de semente de chia (12g)
- 60ml de suco de uva integral (100% integral)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um copo coloque a semente de chia e adicione o suco de uva. Misture bem e coloque na geladeira.
2º Deixe o preparo durante 1 hora na geladeira, depois retire e misture novamente. Acrescente uma banana cortada em rodelas por cima ou outra fruta da sua preferencia. Servir.
3º Dica: Caso prefira, pode adicionar coco seco, ameixa ou uva passas por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	21 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	6 mg	8 mg	0 %