



## CHÍA PUDIN CON SUPLEMENTOS

### INGREDIENTES

- 25 gramos de chía [3 cucharas]
- 200 gramos de yogur griego natural de delizia [200ml]
- 50 gramos de avena comercial [T.B.A]
- 15 gramos de cacao e polvo [T.B.A]
- 50 gramos de frutilla [T.B.A]
- 2 cuchara sopera de fórmula 1 batido nutricional [25 g]
- 2 cuchara sopera colmada de bebida de proteína [28 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º en una licuadora agregar 10 cucharas de agua y agregar 3 cucharas de chía y licuarlo hasta que esté triturada, vaciar en una taza.
- 2º A la chía triturada agregar 200ml de yogur griego, proteína, batido, frutillas trituradas con tenedor, mezclar muy bien.
- 3º espolvorear con media cucharita de cacao y decorar con frutillas cortadas.
- 4º deja reposar unos minutos y listo!!!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	10 %
GRASA	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	0 %
H. CARBONO	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 %
PROTEÍNA	14 g	-