



### RECEITA CHIA-MANGO OVER NIGHT

Puedes substituir con bebida de coco, avena, almendra, soya, segun tu tolerancia y preferencia. También puedes elegir las frutas de tu preferencia; una combinacion perfecta es de manzana con nuez e canela

 1 porção

## INGREDIENTES

- 200 ml de bebida de Coco
- 22 grs de chia
- 150 gramos de mango picado

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un frasco o bol colocar la chia y la bebida de su preferencia, puedes agregar coco rallado y/o granola.
- 2º Mezclar todos los ingredientes, tapar perfectamente y colocar en el refrigerador por lo menos 4 hrs o por toda la noche para su consumo en el desayuno.
- 3º Finalmente para su consumo puedes combinar con frutas tropicales como el mago, o piña e kiwi o frutos rojos congelados o frescos.
- 4º Puedes agregar como topping frutos secos como la nuez de macadamia o de nogal

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (372 g)	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	121 kcal	6 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	19 mg	70 mg	3 %
H. CARBONO	4 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—