Justine
Diététicien · 629505150

PUDDING DE CHIA PROTÉINÉ À LA MANGUE

15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chia, graine, séchée
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1/2 unité grande de mangue, pulpe, crue (170 g)
- 100 grammes de tofu soyeux, préemballé
- 2 cuillères à café de miel

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Dans chaque pot, mettre 10cl de boisson à l'amande, 25g de graines de chia et la moitié d'une cuillière à café de miel. Au contact de liquide, les graines de chia gonflent. Laissez-les gonfler pendant une trentaine de minutes en remuant de temps en temps. 2. Pendant ce temps, coupez en morceaux une moitié de mangue sans sa peau. Mélangez-la avec le tofu soyeux. Mixez le tout jusqu'à obtenir une crème épaisse et ajoutez-y le miel. 3. Une fois que les graines de chia ont gonflé, répartissez la crème de mangue sur le dessus de vos pots. 4. Mettez les pots au frais pendant minimum 2h (et idéalement toute la nuit), puis dégustez. Optionnel : ajoutez de l'arôme vanille à votre crème de mangue.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (197 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	226 kcal	11 %
PROTÉINES	5 g	10 g	19 %
GLUCIDES	8 g	16 g	6 %
SUCRES	7 g	14 g	15 %
LIPIDES	5 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	9 g	38 %
SODIUM	22 mg	44 mg	2 %