

AGUA DE CHÍA CON ZUMO DE LIMÓN

1 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de limón, zumo, fresco
- 120 gramos de agua, sin gas, embotellada
- 2 cucharas soperas colmadas de sésamo, semilla (46 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar las semillas de chía en el medio vaso de agua y añadir el zumo de medio limón exprimido.
- 2º Esperar aproximadamente unos 30 minutos, más o menos cuando alcancen una textura cremosa y consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (216 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	11 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	9 mg	19 mg	1 %