



CHÍA PUDDING DE MATCHA

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de leche entera ultrapasteurizada
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 80 gramos de semilla de chía
- 4 cucharadas de almendra fileteada [24 g] o 20 piezas de almendra [24 g]
- 1/4 pieza de plátano [40 g]
- 1.5 Cucharaditas de matcha okko® [5 g]
- 30 gramos de cacao nibs okko®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [168 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	264 kcal	13 %
GRASA	11 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	7 mg	12 mg	4 %
SODIO	53 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	10 g	17 g	6 %
AZÚCARES	3 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	-