



PUDÍN DE CHÍA CON MANGO Y FRAMBUESAS

 10 minutos 20 minutos 6 Vasos

INGREDIENTES

- 65 gramos de semilla de chía
- 500 gramos de leche de coco o 500 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 560 gramos de mango picado
- 100 gramos de frambuesa
- 108 piezas de pistache (78 g)
- 6 gramos de menta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO (218 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	199 kcal	10 %
GRASA	6 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	60 mg	131 mg	5 %
H. CARBONO	8 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-