



PUDÍN DE CHÍA Y PLÁTANO

 10 minutos 2 horas y 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de leche de coco
- 500 gramos de leche de almendras
- 500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 500 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®
- 500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 500 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman®
- 500 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®
- 500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 500 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 500 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 500 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 500 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 50 gramos de miel de abeja
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (1 g)
- 200 gramos de plátano
- 80 gramos de semilla de chía
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 6 cucharadas de coco rallado (36 g)
- 30 gramos de chocolate con azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [168 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	224 kcal	11 %
GRASA	6 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	2 mg	4 mg	1 %
SODIO	71 mg	119 mg	5 %
H. CARBONO	17 g	29 g	10 %
AZÚCARES	8 g	14 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	-