



PUDIN DE SEMILLAS DE CHIA

 5 minutos 1 hora y 15 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 2 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa (480 g) ○ 2 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (480 g) ○ 2 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (480 g) ○ 2 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® (500 g) ○ 2 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (480 g)
- 1/2 cucharadita de canela molida (1 g) ○ 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (3 g)
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías (4 g)
- 1 gramo de sal
- 120 gramos de semilla de chía
- 5 piezas med de fresa entera (60 g)
- 1/4 taza de moras (36 g)
- 1/4 taza de frambuesa (31 g)
- 16 piezas de nuez (48 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [98 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 161 kcal | 158 kcal | 8 % |
| GRASA | 13 g | 13 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 11 % |
| COLESTEROL | 4 mg | 4 mg | 1 % |
| SODIO | 150 mg | 147 mg | 6 % |
| H. CARBONO | 6 g | 6 g | 2 % |
| AZÚCARES | 2 g | 2 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 7 g | - |