



PUDIN DE CHÍA CON CHOCOLATE

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de semilla de chía
- 2 cucharadas de cocoa sin azúcar [20 g]
- 3.1 Tazas de alimento líquido vegetal almendra birdman® [744 g] ○ 3.1 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [775 g] ○ 3.1 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® [744 g] ○ 3.1 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [744 g] ○ 744 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 3.1 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® [744 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 100 gramos de frambuesa ○ 100 gramos de fruta picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [163 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	153 kcal	8 %
GRASA	6 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	3 mg	5 mg	2 %
SODIO	103 mg	168 mg	7 %
H. CARBONO	4 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	-