



PUDDING DE CHÍA CON YOGUR Y FRUTA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pote de yogur natural descremado DAHÍ [200 g] o 1 vaso de yogur sabor natural sin lactosa endulzado con stevia SER NATUR [200 g]
- 2 cucharadas de chía [14 g]
- 50 gramos de durazno, manzana, naranja, frutillas u otra fruta a elección

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter el yogur en una taza o frasco y añadir las semillas de chía revolviendo bien.
- 2º Refrigerar durante al menos 6 horas [idealmente dejarlo reposar toda la noche]
- 3º Servir con frutas frescas.
- 4º Se le puede añadir canela en polvo, esencia de vainilla, endulzante u otros ingredientes según indicación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	75 kcal	4 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	57 mg	79 mg	3 %
H. CARBONO	7 g	10 g	3 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	—