



PUDDING DE CHÍA CON FRUTA (CON LECHE VEGETAL)

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de leche de almendras sin azúcar o 150 gramos de leche de nuez pecan sin azúcar o 150 gramos de leche de coco sin azúcar
- 2 cucharadas de chía (14 g)
- 50 gramos de durazno, manzana, naranja, frutillas u otra fruta a elección

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter la leche en una taza o vaso y añadir las semillas de chía
- 2º Dejar reposar en la heladera toda la noche (mínimo 6-8 horas)
- 3º Al otro día mirar y verificar consistencia (debe quedar tipo yogur griego)
- 4º Servir con frutas frescas
- 5º 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	35 kcal	49 kcal	2 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	47 mg	66 mg	3 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—