



GELEIA DE SUCO DE UVA E CHIA

Pode usar a geleia de suco de uva e chia no pão, torrada ou no iogurte natural. A geleia não mais que 4 dias na geladeira, por isso, faça quantidades pequenas.

 5 minutos 5 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de suco concentrado de uva, envasado
- 2 colheres de sopa de chia [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Respeite exatamente essas medidas, caso contrário a geleia ficará aguada.
- 2º Misture a chia no suco de uva em um recipiente de vidro (de preferência);
- 3º Deixe na geladeira em fechado por 6 h para gelatinizar e ficar como geleia;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	21 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	7 %
SÓDIO	7 mg	2 mg	0 %