



PUDIM DE CHIA

Boa alternativa para um lanche diferente, rica em fibra!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural (125 g)
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia (8g)
- 130 gramas de frutas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar as sementes de chia no iogurte, mexer e levar deixar hidratar durante pelo menos 5min, idealmente mais tempo para ficar com uma textura mais gelatinosa
- 2º Adicionar fruta em cubos ou reduzida a puré (ex: manga madura triturada ou diospiro)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [263 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 67 kcal | 175 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 9 g | 18 % |
| H. CARBONO | 8 g | 21 g | 8 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 4 g | 4 % |
| GORDURA | 2 g | 6 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 5 g | 21 % |
| SÓDIO | 30 mg | 80 mg | 3 % |