



## PUDIM DE CHIA E MANGA

Esta receita é perfeita para um lanche docinho e prático de transportar

 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 180 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 40 gramas de bebida vegetal de amêndoa sem açúcares
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia (7g)
- 150 gramas de manga triturada em puré

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar a manga
- 2º Num recipiente com tampa juntar todos os ingredientes e misturar com o auxílio de uma colher
- 3º Levar ao frigorífico (opcional)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (377 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 63 kcal   | 239 kcal           | 12 % |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 12 g               | 23 % |
| H. CARBONO         | 8 g       | 29 g               | 11 % |
| AÇÚCARES           | 6 g       | 24 g               | 27 % |
| GORDURA            | 2 g       | 7 g                | 9 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 g                | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 7 g                | 27 % |
| SÓDIO              | 33 mg     | 123 mg             | 5 %  |