



PUDDING DE CHÍA RIQUIISIMO!!

 1 porción

INGREDIENTES

- fruta en crudo [media unidad] ó mix de berries, cortada en pedacitos
- 100 gramos [1/2 taza] de leche común ó vegetal de coco ó leche de almendras marca: VRINK, ó cualquier leche vegetal
- 1.5 cucharas soperas colmadas de chia semilla [35 g]
- 1 cucharada sopera de pasta de maní -KING [20 g]
- 1 cucharada de coco en escamas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar toda la noche las semillas de chía en leche. La cantidad de leche tiene que pasar apenas a las semillas [te recomiendo que lo hagas en un vaso tipo dahi. Agregarle: esencia de vainilla, y/o canela y/o miel 1 cucharada y/o stevia un chorrito]
- 2º Al otro día retirar de la heladera y verificar consistencia [tipo yogurt griego].
- 3º Servir con frutas frescas y agregarle cucharada de pasta de maní mezclar levemente y para finalizar: algunas escamitas de coco rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [151 g]	% DDR
ENERGÍA	270 kcal	406 kcal	20 %
GRASA	21 g	31 g	48 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	27 %
COLESTEROL	5 mg	7 mg	2 %
SODIO	35 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	16 g	5 %
AZÚCARES	7 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	-