



## RECEITA DE PUDIM DE CHIA

 2 horas

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1/2 unidade de iogurte natural desnatado (85 g) **ou** 1/2 xícara de leite de vaca desnatado (120 g) **ou** 1/2 xícara de chá de leite vegetal (122 g)
- 1 colher de sopa cheia de chia (15g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os dois ingredientes e deixar na geladeira por pelo menos 2 horas para a chia hidratar
- 2º Pode servir com frutas como morango, uva, frutas vermelhas, banana, etc., geléia, granola, uva passa, castanhas, pasta de amendoim, canela, etc.
- 3º Se precisar adoçar utilizar mel ou adoçante.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	45 mg	45 mg	2 %