



PUDIM DE CHIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de semente de chia (50 g)
- 200 ml de bebida Vegetal ou 200 ml de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- Fruta fresca (sugestão: morangos ou banana)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º colocar o leite num frasco juntamente com as sementes de chia e mexer bem
- 2º colocar na geladeira e deixar repousar por algumas horas (pode fazer a noite para comer no dia seguinte)
- 3º adicionar frutas e a pasta de amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (285 g)	% DDR
ENERGIA	95 kcal	270 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	17 %
GORDURA	6 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	57 mg	162 mg	7 %