



CHIA PUDDING

Una merenda perfetta per mantenere stabile la glicemia e per la salute del cuore.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi (150 g)
- 10 grammi di semi di chia (1 cucchiaio)
- 5 grammi di cocco rapè (1 cucchiaino)
- 1 cucchiaino di marmellata Hero light senza zuccheri aggiunti (10 g) (frutti rossi)
- 1 manciata di mirtilli o lamponi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotolina, mescola lo yogurt greco con i semi di chia e il cocco rapè.
- 2° Copri e lascia riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore, meglio se tutta la notte, per permettere ai semi di chia di assorbire i liquidi e creare una consistenza cremosa.
- 3° Prima di servire, mescola bene e aggiungi i mirtilli freschi in superficie.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (225 g)	% AR
ENERGIA	79 kcal	178 kcal	9 %
PROTEINE	7 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	6 g	14 g	6 %
ZUCCHERI	4 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	10 %
SODIO	29 mg	65 mg	3 %