Luanna Gonçalves
Nutricionista · 37306

Pudim de chia

Preparação 20 minutos Total 20 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

150 gramas de leite de coco

ou

2 colheres de sopa de chia

ou

1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

ou

1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g) - á gosto

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

Método de preparo

1

Misture o leite com a chia e o mel.

2

Deixe na geladeira por cerca de 6h.

3

Pode fazer na noite anterior para comer na manhã seguinte. Após o tempo, adicione frutas picadas por cima da sua preferência.

4

Pode fazer na noite anterior para comer na manhã seguinte. Após o tempo, adicione frutas picadas por cima.

5

Pode ser leite de amêndoas, ou o leite que você preferir.