

**PUDIM DE CHIA (LOW FODMAP) (CÓPIA)** 5 minutos
 5 minutos
 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 125 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares
- 1 colher de chá de geleia de arroz (7 g)
- 8 unidades pequenas de morango (120 g)
- 1 colher de chá de cacau em pó (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por colocar a bebida vegetal num recipiente pequeno (pote, copo, bocal ou taça).
- 2º Junta as sementes de chia, mexendo com uma colher de chá até as sementes estarem submersas. Deixa repousar por 5 minutos.
- 3º Adiciona o adoçante e o cacau, e mexe vigorosamente até dissolver bem os ingredientes e evitar que as sementes se aglomerem. Pára quando se formar um pudim gelatinoso.
- 4º Cobre o recipiente (com tampa, um prato pequeno ou película aderente) e coloca no frigorífico no mínimo 5 horas ou durante a noite.
- 5º Retira do frigorífico e coloca por cima a fruta. Podes fazer mais doses e conservar no frigorífico até 5 dias, mas coloca o respetivo topping apenas antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	4 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	11 g	42 %
SÓDIO	22 mg	60 mg	3 %