



PUDIM DE CHIA

Opção lacto-vegetariana

 5 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sementes de chia [20 g]
- 1 iogurte skyr natural [150 g]
- Opcional: 1 colher de chá de mel, canela em pó, cacau em pó, extrato de baunilha ou casca de limão/laranja,...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num taça envolver bem todos os ingredientes.
- 2º Reservar o preparado do ponto anterior cerca de 45 minutos no frigorífico.
- 3º NOTA: Reservar um espaço para adicionar o(s) toppings [opcional].
- 4º Opções de toppings: 3 colheres de sopa de flocos de aveia, granola ou outros cereais, fruta fresca/cozinhada, pepitas de chocolate negro,...
- 5º Reservar no frigorífico por pelo menos 3 a 4 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DR
ENERGIA	100 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	37 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	6 %
GORDURA	4 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	28 %
SÓDIO	37 mg	63 mg	3 %