



PUDDING DE CHÍA Y AVENA CON PIÑA, COCO Y ALMENDRAS*

🕒 5 horas

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharaditas de semilla de chía (7 g)
- 150 gramos de leche vegetal (avena, coco o almendras sin azúcar)
- 3 cucharadas soperas de avena, cruda (39 g)
- 1/4 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1 gramo de esencia de vainilla
- 40 gramos de piña, enlatada en su jugo
- 5 gramos de coco rallado
- 100 gramos de yogur griego ligero (hacendado)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda (20 g) (laminadas o picadas)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente, mezcla la chía, avena, canela, la leche vegetal y vainilla. agrega edulcorante si lo desea
- 2º Deja reposar 10 min y vuelve a mezclar. Guarda en la nevera 4 horas o toda la noche.
- 3º Tritura la piña con el yogur hasta obtener una crema homogénea [o puedes cortarlo en trocitos].
- 4º Sirve el pudding en un vaso o bowl, añade encima el yogur.
- 5º Decora con el coco rallado, trozos de piña y la almendra picada por encima [puedes añadir hojas de menta].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (351 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	43 %
H. CARBONO	12 g	42 g	16 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	19 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	28 mg	99 mg	4 %