

**CHIA PUDDING**

ideal para consumir no pré-treino

 10 minutos 3 horas 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara (200 gramas) de leite de coco
- 1 unidade média de banana, congelada (118 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 5 colheres de sopa de chia (75 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture no liquidificador o leite de coco com a banana e o gengibre.
- 2º Tire e misture a chia.
- 3º Leve para a geladeira por 3 horas ou até endurecer. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	15 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	22 %
SÓDIO	23 mg	18 mg	1 %