



### PUDIM DE CHIA - OVERNIGHT (COM OPÇÃO VEGAN)

Receita da granola usada nesta receita <a href="https://nutrium.io/p/isabelps/recipes/51519"> aqui neste link.</a></u></b>

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sementes de chia [20 g]
- Cerca de 90-100 ml de bebida vegetal ou leite magro
- Canela a gosto
- Gotas de limão
- 1 colher de sopa de granola - sem adoçantes [receita Isabel]
- 1 unidade média de kiwi ou frutos vermelhos

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a chia com a canela e sumo de 1/2 limão
- 2º Adicionar a bebida e mexer
- 3º Deixar no frigorífico durante a noite para solidificar
- 4º Servir com os cereais e o kiwi

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [265 g]	% DR
ENERGIA	88 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	21 %
H. CARBONO	12 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	19 g	21 %
GORDURA	4 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	15 g	58 %
SÓDIO	16 mg	43 mg	2 %