

CHÍA CON SOJA TEXTURIZADA, AGUA Y ZUMO LIMÓN.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Cucharada sopera de semillas de chía (15 g)
- 15 gramos de soja texturizada Hacendado
- 300 gramos de agua
- 50 mililitros de zumo de limón, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir las semillas de chía y la soja texturizada a la cantidad de agua indicada, a ser posible unas cuantas horas antes de ingerirlo, añadir un chorrito de zumo de limón y agitar antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (380 g)	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	21 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %