



PUDIM DE CHIA

 5 minutos
 30 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 iogurte grego ligeiro natural
- 100 gramas de mistura de frutos vermelhos (ou apenas morangos ou framboesas)
- 1 c. sobremesa de pepitas de chocolate 70%

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmagar a fruta com um garfo (se congelada, colocar previamente no microondas);
- 2º Misturar o iogurte com a fruta e as sementes de chia;
- 3º Polvilhar com as pepitas de chocolate;
- 4º Colocar no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (251 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	25 %
H. CARBONO	9 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	6 g	14 g	16 %
GORDURA	5 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	28 mg	71 mg	3 %