Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

PUDÍN DE CHÍA Y AVENA

5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de yoghur natural (227 g)
- 2 cucharadas de chía (14 g)
- 17 piezas med de fresa entera (204 g) o 1.5 tazas de arándano fresco (150 g)
- 1/2 taza de avena en hojuelas (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coloca el yogur, la chía y tres cuartos de los arándanos en un bol pequeño y mezcla bien
2º Cubre con tapa o papel film y refrigera por mínimo 2 horas
3º Para servir, transfiere el pudín a un vaso y cubre con el resto de los arándanos y la avena.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (437 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	298 kcal	15 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	7 mg	29 mg	10 %
SODIO	25 mg	109 mg	5 %
H. CARBONO	9 g	41 g	14 %
AZÚCARES	2 g	8 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	–