



PUDDING DE QUINOA Y ZANAHORIAS

Receta de @Danzadefogones. Ideal desayunos y meriendas.

🕒 10 minutos

🍴 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 vasos de bebida a base de ALMENDRAS Tratenfu (400 g)
- 160gr Zanahoria rallada [1 unidad mediana]
- 4 cucharadas soperas de quinoa, semilla cruda [40 g] = 100 gramos quinoa cocida.
- 2 cucharadas soperas de semilla chía STURLA (30 g)
- 4 a 6 cucharadas de fermentado vegetal alternativo al yogur [yogur vegano tipo Crudda]
- 2 puñados, mano cerrada de uva pasa (40 g) y cucharadita canela opcional. Podés reemplazar las pasas por arándanos frescos si no quisieras concentrar energía.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echa la leche y la zanahoria en una batidora y bate hasta que estén bien integradas.
- 2º Poné la quinoa cocida, la chía, 2 cucharadas de pasas y la canela en un bote o recipiente con tapa y remové con una cuchara para que se mezclen bien.
- 3º Guarda el pudin en la heladera durante toda la noche o durante al menos 4 horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [365 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 91 kcal | 333 kcal | 17 % |
| GRASA | 4 g | 14 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 23 mg | 85 mg | 4 % |
| H. CARBONO | 11 g | 40 g | 13 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 9 g | 35 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 12 g | — |