



## 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	—