

**PUDDING DE CHÍA Y GRANOLA (FOTO @INTEGRA.OK)**

alto el fibra - omega-3 - antioxidantes

 1 porción**INGREDIENTES**

- Medio vaso de yogur descremado ó leche de almendras
- 6 cucharaditas de semillas de chía
- 2 cucharadas de granola estándar (14 g)
- Media banana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PRIMER PASO IMPORTANTE: la noche anterior, dejar el medio vaso de yogur o el medio vaso de leche de almendras con las semillas de Chía remojando en su interior, dentro de la heladera.
- 2º A la mañana siguiente, puede agregarse un extra de yogur o leche a la mezcla y revolver para mezclar bien los ingredientes.
- 3º Si se utilizó leche común o leche vegetal, puede endulzarse con miel, mermelada o Stevia.
- 4º Armar en compotera junto con granola sin azúcar, nueces picadas (opcional) y rodajitas de banana. Otras opciones: rodajas de frutillas, o kiwi, o damascos, o duraznos, o mango, o arándanos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (229 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	305 kcal	15 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	2 mg	4 mg	1 %
SODIO	42 mg	96 mg	4 %
H. CARBONO	18 g	41 g	14 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	–