



CHÍA PUDDIN DE FRUTILLA - VEGANO

foto de www.feliceslasvacas.com

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza grande o 250 cc de leche de ALMENDRAS, comercial. O puede usarse "yogur" de coco tipo loggo, de Crudda.
- 5 frutillas frescas
- 1 unidad mediana de banana (160 g)
- 5 unidades de almendra
- 1 cucharada de coco en hojuelas (5 g)
- 2 cucharaditas de azúcar mascabo (puede reemplazarse por Stevia)
- 3 cucharaditas de semilla de chía (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar la leche de almendras, el azúcar y las frutillas.
- 2º Agregar 3 cucharadas de chia.
- 3º Dejar reposar toda la noche.
- 4º Al momento de consumir agregar rodajas de banana y coco en escamas. Pueden agregarse frutos rojos, kiwi o duraznos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (271 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	221 kcal	11 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	21 mg	57 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	30 g	10 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	—