



## PUDDING DE CHÍA

2 porciones

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas rasas de semillas de chía (39 g)
- 1 taza de bebida vegetal o leche
- 1 cucharadita de aroma de vainilla o canela
- 1 cucharadita de miel o sirope [opcional]
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g) o 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g)
- 1 cucharadita de semillas de girasol o 1 cucharadita de semillas de calabaza o 1 cucharada soperas de coco, seco (13 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla las semillas de chía y la bebida vegetal en un recipiente y déjalas hidratar durante 8 horas o toda la noche.
- 2º Sirve el pudding en dos vasos con los toppings que más te gusten (fruta, semillas, coco).
- 3º También puedes servirlo en capas y variar los toppings. Por ejemplo: chía, frutos rojos, chía, coco deshidratado, chía, semillas.
- 4º Lo puedes disfrutar tal cual o servirlo sobre el porridge de avena del desayuno.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (157 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	8 g	31 %
SODIO	4 mg	6 mg	0 %