

PUDDING DE CHIA EXOTIQUE

 5 minutes 12 heures 10 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de lait entier
- 100 grammes de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 6 kiwi (450 g)
- 3 bananes (450 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un cul de poule, diluer le miel avec le lait, ajouter les graines de chia. Répartir le mélange dans des ramequins et les placer au réfrigérateur au moins 12h. Au moment de servir, ajouter les fruits, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (203 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 89 kcal | 180 kcal | 9 % |
| PROTÉINES | 3 g | 6 g | 12 % |
| GLUCIDES | 11 g | 21 g | 8 % |
| SUCRES | 9 g | 17 g | 19 % |
| LIPIDES | 4 g | 7 g | 10 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 6 g | 23 % |
| SODIUM | 25 mg | 50 mg | 2 % |