

Pudim de chia e banana

1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana nanica crua (100 g)

ou

30 gramas de semente de chia

ou

1 colher de sopa de melado (16 g)

Método de preparo

1

Amassar bem a banana com 1/2 xícara de água e o melado de cana. Depois de bem amassado e misturado, adicionar a chia e deixar na geladeira por 15 minutos.