

Sorvete de Chia

2 taças

Ingredientes

ou

100 gramas de leite, semi-desnatado, 2% de gordura, com vit. A e D

ou

100 gramas de morango

ou

20 gramas de sementes de chia Cem Porcento

ou

2 unidades de tâmara seca (14 g)

Método de preparo

1

Deixe a chia de molho no leite de um dia para outro. Pode substituir o leite de vaca por qualquer outro tipo de leite (utilizando o leite de coco aumenta 5g de gordura na composição total da preparação);

2

Quando o leite estiver bem consistente, você pode virar o copo que não irá pingar, é a textura perfeita. Bata com a fruta e as tâmaras. As tâmaras servem para adoçar a preparação, então seu uso é opcional, assim evitamos de acrescentar algum tipo de açúcar.

3

Sirva bem geladinho. Essas quantidades servem 2 taças como a da foto.