



GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR COM CHIA

Gelatina que não derrete fora da geladeira

 5 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 30 gramas de semente de chia
- 100 mL de água
- 400 mL de água
- 70 gramas de açúcar
- 1 unidade de limão tahiti
- 4 g de ágar-ágar
- 2 sachês de chá solúvel (camomila, erva-cidreira, erva-doce, maracujá e lavanda)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro passo: Colocar as duas colheres de sopa de chia em 100mL de água e deixar hidratando, aguarde.
- 2º Segundo passo: Em uma panela acrescente os 400mL de água, 70mL de açúcar, o Capim cidreira ou o sabor que desejar, 4g de ágar ágar e o limão espremido. Deixe ferver 5 minutos para dissolver o açúcar. Acrescente a Chia hidratada. Coloque em um recipiente e leve a geladeira. Depois de pronto pode ficar fora da geladeira que não derrete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 %