Margarida Sousa
Nutricionista · 4440N

PUDIM DE CHIA (VEGAN)

2 porções

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de sementes de chia (50 g)
- 250 ml de bebida vegetal ou leite magro
- 1/2 colher de sopa de sementes de linhaça moídas
- 1 peça de fruta (cortada ao cubos ou triturada)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar bem os ingredientes com uma colher (dividir por 2 copos, frascos ou taças)
2º Deixar descansar durante 5 minutos, e mexer um pouco de novo
3º Deixar descansar pelo menos durante 2 horas no frigorífico para ganhar a consistência de pudim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	5 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	11 g	44 %
SÓDIO	20 mg	47 mg	2 %