Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

PUDDING DE CHIA À LA MANGUE

2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de mangue
- 30 grammes de graines de chia
- 100 grammes de lait de coco léger
- 50 grammes de lait écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° La veille, mélanger les graines de chia et le lait de coco et laisser reposer une nuit au frigo.
2° Le lendemain, peler et découper la mangue en cube.
3° C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (165 g)	% AR
ÉNERGIE	53 kcal	87 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	4 g	9 %
GLUCIDES	8 g	13 g	5 %
SUCRES	7 g	11 g	12 %
LIPIDES	4 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	26 %
SODIUM	13 mg	22 mg	1 %