



PUDDING DE CHÍA MARAVILLOSO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 2 cucharas soperas colmadas de semillas de chía
- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete (40 g)
- 1 pizca de esencia de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura todos los ingredientes (excepto las semillas) durante 1-2 minutos o hasta que la mezcla sea homogénea.
- 2º Añade las semillas y remueve hasta integrar.
- 3º Guarda en la nevera durante 4 horas como mínimo o toda la noche.
- 4º Decora con tus topping favoritos y sirve. Toppings: frutos secos, chips de coco/chocolate, frutas deshidratadas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (295 g)	% DDR
ENERGÍA	286 kcal	844 kcal	42 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	12 g	35 g	14 %
AZÚCARES	8 g	24 g	27 %
GRASA	23 g	68 g	97 %
GRASAS SATURADAS	10 g	28 g	140 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	55 mg	161 mg	7 %