



PUDDING DE CHÍA CON TROCITOS DE MANGO

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera rasa de chia, semilla (13 g)
- 1 vaso grande de leche de coco (225 g)
- 1 ración individual de mango, crudo (230 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cubrir las semillas de chía con leche de coco. Dejar macerar mínimo 1 hora [o toda la noche en la nevera]
- 2º Cortar el mango a cubitos y servir con el pudding de chía

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	5 %
GRASA	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	8 mg	0 %