



PUDIM DE CHIA COM MARACUJÁ

Este é daqueles pequenos-almoços a que eu chamo “pequeno-almoço preguiça”. Super-rápido e fácil de fazer, preparo na noite anterior, e assim que acordo, está pronto a comer. Além disso, é muito nutritivo, e escusado será dizer, que é de comer e chorar por mais 😊 Podes experimentar com outras frutas mais doces e com outros frutos oleaginosos. Sê criativa Experimenta e partilha comigo ♥

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de bebida de coco sem açúcares adicionados Alpro (250 ml)
- 3 colheres de sopa de iogurte vegetal natural com sabor a coco Alpro
- 3 colheres de sopa de sementes de chia (30 g)
- 2 unidades de maracujá (34 g)
- 2 unidades de noz, miolo (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º  Junta a bebida vegetal, o iogurte e as sementes de chia, e deixa no frigorífico durante a noite.
- 2º  Na manhã seguinte, corta os maracujás a meio e com uma colher retira o seu interior para uma taça.
- 3º  Por fim, coloca o pudim de chia e nozes grosseiramente picadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (367 g)	% DR
ENERGIA	80 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	5 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	49 %
SÓDIO	53 mg	196 mg	8 %