Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

CHIA PUDDING VANIGLIA E FRUTTA

1 porzione

INGREDIENTI

- 15 grammi di semi di chia
- 75 grammi di bevanda alla soia/senza lattosio
- 7.5 grammi di sciroppo di agave
- 2.5 grammi di vaniglia, estratto
- q.b di frutta (in media), fresca per guarnire

COME PREPARARE LA RICETTA

1º Realizzare il Chia Pudding è veramente facilissimo. In una ciotola ci basterà unire i semi di chia con il latte (vegetale o vaccino) lo sciroppo d'agave e l'estratto di vaniglia. Mescoliamo bene con una frusta e lasciamo riposare in frigo per almeno 4 ore (possiamo anche prepararlo la sera prima per la colazione e lasciarlo riposare in frigo tutta la notte). Dopo il riposo otterremo un composto budinoso, trasferiamolo in un vasetto o in una ciotola e decoriamolo con frutta fresca a piacere, possiamo anche fare un mix di frutta di stagione!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	96 kcal	192 kcal	10 %
PROTEINE	3 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	10 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	7 g	13 g	15 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	9 g	34 %
SODIO	3 mg	6 mg	0 %