



CHIA PUDDING FIOR DI FRAGOLA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 15 grammi di semi di chia
- 75 grammi di latte di soia o altro latte
- 3 fragole, fresche
- 2.5 grammi di sciroppo di agave
- 1 vasetto grande di yogurt di latte parzialmente scremato, alla fragola (200 g) o yogur vegetale (per versione vegan)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Trasformiamo un gelato il chia pudding! In una ciotola uniamo i semi di chia con il latte, le fragole frullate, lo sciroppo d'agave e l'estratto di vaniglia. Mescoliamo bene con una frusta e lasciamo riposare in frigo per 4 ore o tutta la notte. Riprendiamo il nostro budino e in un vasetto realizziamo uno strato di chia pudding, fragole fresche a pezzetti, uno strato di yogurt alla fragola e per finire di nuovo fragole a pezzetti!
- 2° Trasformiamo un gelato il chia pudding! In una ciotola uniamo i semi di chia con il latte, le fragole frullate, lo sciroppo d'agave e l'estratto di vaniglia. Mescoliamo bene con una frusta e lasciamo riposare in frigo per 4 ore o tutta la notte. Riprendiamo il nostro budino e in un vasetto realizziamo uno strato di chia pudding, fragole fresche a pezzetti, uno strato di yogurt alla fragola e per finire di nuovo fragole a pezzetti!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (393 g)	% AR
ENERGIA	88 kcal	345 kcal	17 %
PROTEINE	3 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	10 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	9 g	36 g	41 %
LIPIDI	3 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	41 %
SODIO	29 mg	113 mg	5 %