



## CHIA PUDDING CHEESECAKE AI MIRTILLI

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 15 grammi di semi di chia
- 10 grammi di biscotti secchi tipo oro saiwa integrale (1biscotto=5gr)
- 75 grammi di latte di soia o altro latte
- 15 grammi di formaggio spalmabile (tipo philadelphia) dolcificato con eritritolo (mezzo cucchiaino)
- q.b di mirtilli, freschi
- 2 grammi di sciroppo di agave

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Un dolcetto perfetto come fine pasto! In una ciotola uniamo i semi di chia con il latte, 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 biscotti sbriciolati, uno strato di chia pudding e uno strato di formaggio spalmabile con l'aggiunta di poco zucchero; decoriamo con mirtilli freschi!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (242 g)	% AR
ENERGIA	109 kcal	265 kcal	13 %
PROTEINE	3 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	10 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	7 g	17 g	19 %
LIPIDI	5 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	40 %
SODIO	32 mg	79 mg	3 %