



CHIA PUDDING - IDEE FACILI PER LA COLAZIONE (RICETTA 5)

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o vegetale
- 10 grammi di semi di chia
- 30 grammi di fiocchi di avena
- 50 grammi di frutta (in media), fresca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° La sera precedente: mettere in ammollo nel latte la chia ed i fiocchi d'avena e lasciare riposare in frigo.
- 2° Alla mattina, unire al preparato la frutta fresca desiderata, e decorare con cacao amaro in polvere o scaglie, o granella di nocciola o cocco rapè.
- 3° Alla mattina, unire al preparato la frutta fresca desiderata, e decorare con cacao amaro in polvere o scaglie, o granella di nocciola o cocco rapè.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (190 g)	% AR
ENERGIA	124 kcal	235 kcal	12 %
PROTEINE	4 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	17 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	6 g	11 g	12 %
LIPIDI	4 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	8 g	30 %
SODIO	31 mg	59 mg	2 %