



SEMIFREDDO YOGURT E COCCO CON SEMI DI CHIA (LOW-CARB)

I semi di Chia sono frutti della pianta Chia, della famiglia Lamiaceae. Molto ricchi di omega 3, calcio e vitamina C, questi semi favoriscono il benessere intestinale. Sono molto conosciuti in cucina per la loro caratteristica legante, gelificante ed emulsionante: a contatto con i liquidi infatti, questi semi assumono consistenza gelatinosa.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 20 grammi di semi di chia
- 40 grammi di farina di cocco [degrassata]
- 200 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 30 grammi di cioccolato fondente 90%

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un recipiente radunate yogurt, farina di cocco e semi di chia e mescolate. Trasferite il composto in due o più ciotole, a seconda del numero dei semifreddi che volete preparare. Mettete in frigorifero le ciotoline.
- 2° Preparate il cioccolato fuso a bagnomaria: utilizzate un padellino o un contenitore di vetro spesso e appoggiatelo sopra una padella riempiuta con due dita d'acqua. Versate nel contenitore il cioccolato fondente tagliuzzato e fatelo sciogliere dolcemente.
- 3° Versate il cioccolato fuso sui budini di yogurt e cocco. Mettete in freezer 10 minuti per solidificare il cioccolato e poi conservate in frigorifero fino al consumo.
- 4° Il semifreddo può essere consumato subito, ma più tempo passerà in frigorifero più si solidificherà.
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (145 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	261 kcal	13 %
PROTEINE	12 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	7 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	5 g	8 g	8 %
LIPIDI	10 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	5 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	9 g	13 g	51 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %