



CHÍA PUDING CON FRUTAS

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 vaso de bebida vegetal o leche
- Frutillas
- 1 kiwi
- Arándanos
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de extracto de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º La noche antes o 3h antes, poner las semillas de chia en un bol junto con la canela, la vainilla y la leche de soja.

2º Servir con fruta fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	234 kcal	12 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	2 mg	5 mg	2 %
SODIO	34 mg	112 mg	5 %
H. CARBONO	8 g	28 g	9 %
AZÚCARES	8 g	27 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	–