



## PUDDING DE CHÍA

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 40 gramos de mango, crudo
- 3 cucharas soperas colmadas de chía, semilla (69 g)
- 100 gramos de leche descremada o agua

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar toda la noche las semillas de chía con leche o agua. Podes agregar esencia de vainilla
- 2º Al otro día retirar de la heladera y verificar consistencia (tipo yogurt griego).
- 3º Servir con frutas frescas de topping

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (105 g)	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	233 kcal	12 %
GRASA	17 g	17 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	38 mg	40 mg	2 %
H. CARBONO	8 g	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	—