



### GELEIA DE SUCO DE UVA E CHIA

A Geleia de Suco de Uva e Chia é uma opção saudável e prática para o dia a dia. Fácil de fazer em casa, pode ser servido com iogurtes, no pão, no mingau de aveia.

 5 minutos 15 minutos

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de semente de chia [50 g]
- 100 gramas de suco concentrado de uva, envasado

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a chia com o suco de uva e deixe na geladeira em pote/vidro fechado por 6 h para gelatinizar e ficar como geleia.
- 2º Não precisa adoçar, mas algumas pessoas podem preferir colocar um pouco de açúcar mascavo ou adoçante.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 128 kcal  | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 17 g      | 6 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 4 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 10 %  |
| SÓDIO              | 15 mg     | 1 %   |