Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

PUDDING DE CHÍA CON MANGO

5 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de mango, crudo
- 5 cucharaditas de semilla de chía (12 g)
- 1 vaso de leche soja calcio (Mercadona) (250 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Remojar toda la noche las semillas de chía en leche y refrigerar
2º Al otro día mirar y verificar consistencia (tipo yogurt griego)
3º Servir con frutas frescas de topping, se le puede añadir canela en polvo y/o esencia de vainilla y sirope de agave.
4º Se puede tener vasitos de cristal para llegar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (302 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	12 g	14 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	54 mg	162 mg	7 %