



PUDDING DE CHÍA CON PIÑA Y ALMENDRAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 3 cucharas soperas colmadas de chía, semilla [69 g]
- 1 Rodaja de piña natural en rodajas [63 g]
- 1 vaso de leche soja calcio [Mercadona] [250 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar toda la noche las semillas de chía en leche.
- 2º Al otro día retirar de la heladera y verificar consistencia [tipo yogurt griego].
- 3º Servir con frutas frescas de topping. Y picar las almendras y añadirlas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	23 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	11 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	46 mg	89 mg	4 %