

**MINGAU LOW CARB DE COCO E CHIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo de leite de Coco para Beber (200ml)
- 1 colher de sopa de farinha de coco ou farinha de amêndoas
- 1 Colher de sopa de semente de chia (15 g)
- Adoçante natural à gosto (eritritol, stevia ou outro de sua preferência)
- 1 pitada de canela em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, misture o leite de coco, a farinha de coco e o adoçante. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até começar a engrossar. Acrescente a chia e continue mexendo por mais 2 minutos. Desligue o fogo e deixe o mingau descansar por 5 minutos para a chia hidratar e dar mais cremosidade. Finalize com canela polvilhada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (228 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	7 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	40 %
SÓDIO	3 mg	7 mg	0 %