



CHIA PUDDING GUSTO CAPPUCCINO

Deliziosa, saziante e sana colazione al gusto di cappuccino

 5 minuti
 35 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 40 grammi di semi di chia
- 250 grammi di latte di soia
- 2 cucchiaini da tè [rasi] di cacao amaro, in polvere [4 g]
- 1 tazzina di caffè' moka, in tazza [50 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Istruzioni - Unisci il latte di soia, il cacao e i semi, poi mescola bene per evitare grumi. In alternativa puoi usare un vasetto di vetro con tappo, in modo tale da chiudere e shakerare. - Lascia riposare in frigo per circa 30 minuti o tutta la notte. - Al momento di servirlo, versa prima il caffè nel bicchiere, poi qualche cucchiata di chia pudding. - Scalda leggermente altro latte (non c'è una quantità precisa, puoi sempre bere ciò che rimane) e montalo usando un monta latte. Versa la schiuma sul chia pudding e servi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [344 g]	% AR
ENERGIA	84 kcal	287 kcal	14 %
PROTEINE	5 g	17 g	33 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	6 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	18 g	70 %
SODIO	38 mg	131 mg	5 %