

PUDIM DE CHIA COM FARINHA DE UVA E FRUTAS



Essa é uma ótima opção de lanche, ceia ou sobremesa saudável. A semente de chia é rica em ômega 3, auxilia no equilíbrio da microbiota intestinal, regula o colesterol, e sua combinação com a farinha de uva potencializa os afeitos antioxidantes e anti-inflamatórios.

 5 minutos 1 hora 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de semente de chia
- 1 colher de sopa cheia de farinha de semente de uva (10 g)
- 1 unidade de banana prata ou manga ou ameixa picada(65 g)
- 100ml de iogurte natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um copo com 200ml de iogurte integral, coloque a semente de chia e a farinha de uva. Misture bem e coloque na geladeira.
- 2º Deixe o preparo durante 1 hora na geladeira, depois retire e misture novamente acrescentando algumas gotas de adoçante. Acrescente a fruta picada por cima. Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (219 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	200 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	10 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	27 mg	58 mg	2 %