



PUDDING DE CHIA

 5 minutos
 8 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso pequeño de leche de coco (113 g)
- 1 cucharadita de postre de semilla de chía (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tarro de cristal con tapa ponemos la leche vegetal y añadimos las semillas de chía y los ingredientes opcionales*
- 2º Removemos, dejamos reposar media hora y agitamos bien. Guardar en nevera toda la noche. Al día siguiente remover bien y añadir los toppings*
- 3º INGREDIENTES OPCIONALES: - Puedes añadirle esencia de vainilla, de almendra... - Una o dos onzas de chocolate negro al 70 u 85% - Puedes endulzarlo usando edulcorantes. TOPPINGS: - Puedes usar cereales como el cereal de trigo sarraceno. - O fruta como: arándanos, frambuesas, kiwi, naranja...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (118 g)	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	7 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	22 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	18 g	21 g	106 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	17 mg	20 mg	1 %