

Geleia de chia e uva

Uma geleia simples e saborosa para o dia a dia.

1 porção

Ingredientes

ou

3 colheres de sopa de semente de chia (45 g)

ou

1/2 copo de suco de uva integral, envasado (100 g)

Método de preparo

1

Em um recipiente adicione todos os ingredientes e misture bem.

2

Deixe descansar na geladeira em um pote de vidro com tampa.

3

Preferencialmente cerca de 2-3 horas para que a chia incorpore todo o suco de uva. Quando estiver em ponto firme a geleia estará pronta.